Você é única

atrevida

www.atrevida.com.br

Poster Gigante

One Direction e Ansel Elgort

+6 posters macrês!

THE VAMPS
ARIANA GRANDE
ARTHUR AGUIAR
SOPHIA ABRAHÃO
FIFTH HARMONY
5 SECONDS OF SUMMER

teste
VOCÊ ESTÁ PRONTA PARA O VESTIBULAR?

Qual é a do Fly?

NOSSAS LEITORAS FICARAM CARA A CARA COM OS GATOS E PERGUNTARAM TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER SOBRE BOYS. TEM CADA UMA...

Edição Sua que cabe na mesada

TUDO ATÉ 100 reais

Renove seu guarda-roupa gastando pouco

Passo a passo para customizar suas peças

Dicas para fazer a mesada render

Monte seu próprio salão de beleza em casa

Copie o look da Demi

Os segredos para ficar diva usando o que você tem em casa

NÚMERO 240 - PREÇO R$ 5,90

ISSN 0104-7604

Capas diferentes com conteúdo idêntico!

EDITORA escala

A Atrevida acaba de conquistar

1 MILHÃO

de likes no Facebook. E tudo isso graças a melhor leitora ever: você!

www.facebook.com/atrevidaoficial

#Partiu aumentar essa rede de meninas atrevidas!

atrevida

Você é única!

Loucas por Louis
CLICK
CLICK
CLICK
FILLOW
ME.....

TÁ NA PÁGINA

check-in

6 **BLOG DA REDAÇÃO**

8 **INBOX**

9 **#TÔNAATRE**

10 **ATREVIDA.COM.BR**

ídolos

12 **HOT**
O que rola no mundo das celebs que a gente ama

22 **15 MINUTOS COM...**
Gabi Lopes

34 **PERFIL**
Ed Sheeran

44 **CAPA**
Demi Lovato

53 **PÔSTERES**

comportamento

24 **GUIA DO VESTIBULAR**
Siga nossas dicas e arrase nas provas!

38 **TIMIDEZ**
Livre-se já dela!

65 **ECONOMIZE A MESADA**
Faça a sua grana render

100 **FICADAS E ROLOS**

101 **TUDO SOBRE SEXO**

102 **MEU CORPO**

103 **SUPERATRÊ, ME AJUDA!**

104 **POR AÍ**
Irlanda

105 **DESAFIO ATRÊ**

fashion

72 **MODA**
Looks antigos com cara nova!

80 **MODO DE USAR**

81 **ACHADOS**
Toucas e boinas para deixá-la muito estilosa!

82 **RAIO X**

83 **WE LOVE**

84 **CABE NA MESADA**

beleza

86 **SE CUIDA**
Faça o seu próprio spa em casa!

87 **EU QUERO!**

88 **CABELO**
Deixe o volume na medida certa!

89 **TESTADOS**

90 **NAILS**

91 **MAKE IT**
Fuja do básico com o lápis azul

tem mais...

32 **SER OU NÃO SER**

106 **ATRÊGEEK**

108 **MEU SIGNO**

110 **ONDE ENCONTRAR**

112 **DE BOBEIRA**

114 **MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA**

foto Rodrigo Takeshi

92

OS GATOS DA FLY FICARAM FRENTE A FRENTE COM AS NOSSAS LEITORAS E REVELARAM TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER SOBRE O MUNDO DOS GAROTOS!

foto Rodrigo Takeshi

foto JB Lacroix/ Getty Images

paul frank™
PAUL FRANK
All Star
★★ EST 97 ★★
paul frank
FORONI
let's be friends and stuff.
www.facebook.com/paulfrankbrasil
COLORS

5 COISAS PRA APRENDER nesta edição

foto Rodrigo Takeda

SIGA AS NOSSAS DICAS PARA FAZER BONITO NO VESTIBULAR!

O FUTURO TÁ LOGO ALI

Prestar vestibular, escolher uma profissão, decidir sair da casa dos pais e enfrentar o desafio de morar sozinha em outra cidade – ou até em outro país – são só alguns dos questionamentos que você deve estar enfrentando neste momento. Se você está no último ano de colégio ou não, a dica é a mesma: ficar preparada! Essas decisões são megaimportantes e podem definir seu futuro, então devem ser tomadas com consciência e com a certeza de que você está seguindo o caminho que quer. Sentiu o peso nas costas? Calma, para ajudá-la a colocar todas essas possibilidades na balança e avaliar o que se encaixa melhor para você e para o futuro que você quer, preparamos um guia especial com tudo o que você precisa saber para encarar essa reta final numa boa! Corre lá na página 34 pra ler tudinho!

SAIR DA CASCA FAZ BEM

Descobrir um novo mundo, conhecer pessoas, encarar desafios e moldar sua personalidade são apenas algumas das coisas que você vai enfrentar na hora de entrar na faculdade, por exemplo. E, acredite, pode parecer assustador, mas é só o começo de uma nova fase da sua vida e de anos incríveis. Então, que tal aproveitar o momento para sair de vez da casca do ovo e deixar a timidez de lado? Hora de assumir quem você é, seus gostos e suas vontades, sem medo de ser feliz! A matéria "Timidez #comolidar", na página 28, traz dicas para vencer esse mal e arrasar!

SIM, LADY GAGA É SUPERTÍMIDA E CONSEGUIU DRIBLAR ISSO

ELES TAMBÉM SOFREM COM UM FORA!

Fala sério: tá pra nascer quem consegue entender o que se passa na cabeça dos meninos, né? Fomos à caça para arrancar dos boys todas as respostas àquelas perguntas que a gente sempre quis fazer! Os eleitos para a missão: os gatos da Fly, que contaram tudo na matéria "Qual é a do Fly", lá na página 92.

AS LEITORAS DA ATRÊ COLOCARAM O FLY CONTRA A PAREDE!

CADA GAROTA É BONITA DO SEU JEITO

Já estamos cansadas de saber que a Demi arrasa quando o assunto é autoestima, né? Pensando nisso, reunimos as dicas de beleza da Demi para provar por A + B que cada garota é bonita do seu jeito! Ah, e ainda tem dicas para copiar o look da diva! Curtiu? Tem mais lá na página 45.

A GABI LOPES ESTÁ EM *MALHAÇÃO* E NO "15 MINUTOS"! AQUI, COM A EDITORA-ASSISTENTE, ALINE, ELA MOSTRA SEU SIDECUT INSPIRADO NA DEMI.

CABE NA SUA MESADA

Cansada de admirar os looks das blogueiras e não ter grana pra comprar? Ou quer aprender a dar uma cara nova às peças esquecidas no armário? Reunimos dicas de moda e beleza com precinhos que cabem (mesmo!) na sua mesada. E se não couber ou se você não tiver mesada, boa notícia: dá pra fazer você mesma! Inspire-se nas nossas páginas, inove o look e mande a sua foto pra gente.

Aproveite muito sua **Atrê** e depois me conte o que achou! Vou adorar saber sua opinião! ;)

Beijos,

Ana Paula ♡

ana.burger@escala.com.br

ESTA ATRÊ É ESPECIAL: TUDO NELA CABE NA SUA MESADA! A GALERA QUE FEZ NOSSO EDITORIAL ARRASOU, NÉ?

DIVERSÃO, CULTURA E INTERATIVIDADE.

TUDO JUNTO E MISTURADO.

23ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo

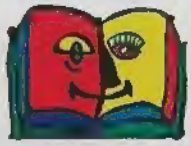
Se você só pensou em livros, errou. O que começa com uma simples leitura é o começo de uma grande aventura. Literatura, música, cultura, gastronomia, cinema, debates, autores conhecidos, lançamentos, shows, brincadeiras e, claro, livros e mais livros. Visitar a Bienal do Livro é fazer parte de um dos maiores eventos culturais da cidade.
Venha viver uma experiência que vai além das páginas de um livro.

DE 22 A 31 DE AGOSTO DE 2014

Livros transformam o mundo

www.bienaldolivrosp.com.br

#bienaldolivrosp



Lei de Incentivo à Cultura

captação: infinito cultural

cia aérea oficial: TAM

apoio: Jundu

gráfica oficial: arvato BERTELSMANN

apoio cultural: Itaú cultural

parceiro de divulgação: Catraca Livre

patrocinador e-commerce: .com

patrocínio: BNDES, SEBRAE, Correios

patrocínio master: SAMSUNG

apresentação: Itaú

programação cultural: Sesc

organização e promoção: Reed Exhibitions Alcantara Machado

realização: CBL Câmara Brasileira do Livro

Show das PODEROSAS!

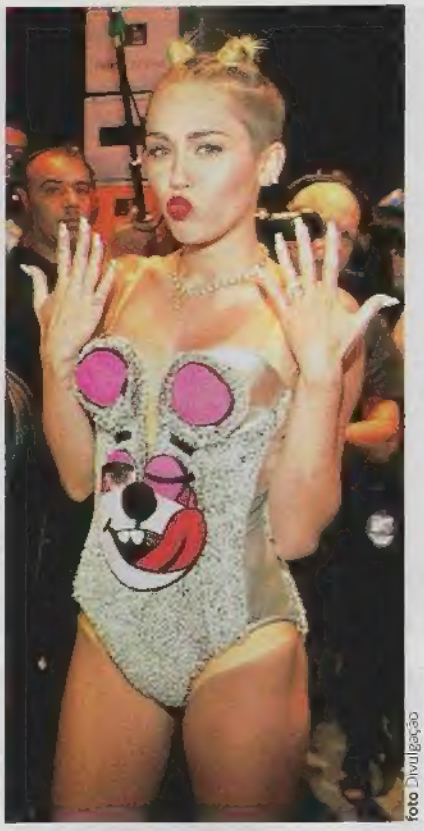


foto Divulgação

As divas estão chegando ao Brasil! Em setembro, Miley Cyrus e Dulce María se apresentam por aqui e a **Atrê** já entrou no clima dos shows.

Corra para a tag #showsnobrasil e prepare-se!

Você vai ficar por dentro das polêmicas e dos baphos da *Bangerz Tour*, e tudo o que rola na turnê e nos shows da Dulce. Pronta para curtir muito?

Ai, que mico!

Que atire o primeiro smartphone quem fica pelo menos um dia sem espiar o boy magia ou as amigas nas redes sociais. Aposto que ninguém atirou nada, né? Sabemos como é viciante, gata! E nós garantimos: dá para usar o Face e o Insta sem passar vergonha e ser pega em flagrante no momento stalker. Para isso, você só precisa de atenção e algumas diquinhas. Quer ver só? Cole no blog do AtrêGeek e fique por dentro de todos os truques!

Esse romance tem futuro?

E aí, um belo dia, você acorda e descobre que está apaixonada por um cara bem mais velho. Mas será que esse lance tem futuro? A tag **#namoradomaisvelho** mostra os prós e contras de se namorar um cara mais experiente e a ajuda a descobrir se realmente vale a pena investir no namoro. Corra para o site da **Atrê** antes de tomar qualquer decisão, combinado?

ilustração Shutterstock

Cabelos ao alto!

O rabo de cavalo não tem nada de básico e pode deixá-la linda em qualquer ocasião. Mas é preciso ter cuidado para não danificar os fios. Para tirar as suas dúvidas sobre o penteado, preparamos um guia com dicas, sugestões de produtos, etc. Procure pela tag #rabodecavalo e faça você mesma o seu.

Verdadeiro ou falso?

Somos bombardeadas diariamente por uma série de informações sobre vida saudável, né? Mas será que todas elas são verdadeiras? A tag **#vocêsaudável** vai mostrar o que é real e o que é mito nas dietas. Além disso, você vai descobrir que nem é preciso tanto esforço para manter a saúde em dia e o corpitcho em forma. Quer apostar?

Se jogue nos testes

Que tipo de fã você é? Como lida com os imprevistos? Qual música do Luan Santana é a sua trilha sonora? Os #testes da Atrê vão revelar tudo isso. Divirta-se com essa tag!

HOT por ALINE MARCHIORI E CAROL SALOMÃO
colaborou JULIA PREZOTTO

Alerta: Boy band no pedaço!

ELES SÃO LINDOS, TALENTOSOS E JÁ GANHARAM ATÉ O CORAÇÃO DE DEMI LOVATO. SIM, ESTAMOS FALANDO DA THE VAMPS, A BANDA DO MOMENTO!

Quem não conhecia a banda se derreteu com o lançamento do single *Somebody To You* em parceria com Demi Lovato. E isso foi só o início para os lindos que já estão cheios de planos, incluindo uma vinda ao Brasil. Quem contou o bapho foi o Tristan. Se liga!

Sabia que vocês já têm muitas fãs no Brasil? Vocês planejam fazer shows por aqui?
Sim, nós precisamos fazer isso! Espero que aconteça no ano que vem. Sabemos que é um país quente. Então, queríamos sair bastante e pegar uma corzinha [risos]. Estamos ansiosos!

Quando você começou a se ver como celebridade com os outros meninos?
Para ser honesto, não sei se já me vejo assim. É estranho nos chamarem de celebridades [risos]. Sinto como se continuássemos sendo quatro garotos normais.

Nós amamos *Somebody To You*! Como rolou a parceria com a cantora Demi Lovato?
Nós estávamos trabalhando com os mesmos produtores. Então, aconteceu naturalmente! Pudemos conversar durante a passagem dela por Londres. Ela é mais legal do que vocês imaginam, além de ser muuuito meiga [risos].

Hmm! Será que descobrimos a sua quedinha no mundo das famosas?
Sim [risos]. Demi Lovato e Rihanna! A Demi é tão fofa e engraçada, enquanto a Rihanna é supersexy.

E quem é o mais conquistador da banda?
Acho que os outros falariam o meu nome, não sei por que, gente [risos]. O meu ou o do Brad. Acho que somos mais extrovertidos quando o assunto é meninas. Então acabaríamos levando a fama, mas tudo bem, não ligo, podem falar isso de mim [risos].

E quem fica com o troféu de mais tímido?
O Connor, com certeza! Ele é sempre o mais quietinho da banda, mais na dele, pensa bastante antes de falar... Cada um tem o seu jeito e acho isso bom, porque acabamos nos completando.

Vocês se tornaram amigos do 5 Seconds Of Summer quando todo mundo esperava uma rixa entre as bandas...
Sim, nós realmente gostamos das músicas uns dos outros, além de eles serem muito legais. Tivemos a oportunidade de encontrá-los pela primeira vez recentemente, em Londres. E vamos manter essa amizade!

Já pensou em unir as duas bandas e fazer uma música em parceria?
Com certeza, já imaginou? Seria muito legal! [risos].

foto Divulgação

Arrasa, Ariana!

foto Divulgação

Depois do sucesso do primeiro álbum, *Yours Truly*, que estreou no topo da *Billboard 200*, Ariana Grande não poderia estar mais ansiosa para o lançamento de *My Everything*, que chega às lojas dia 25 de agosto. A cantora revelou que ama o novo trabalho cinco vezes mais do que o primeiro! Ela já liberou as músicas que farão parte dele, inclusive quase todas contam com participações de rappers (ela já está sendo considerada a rainha do featuring), e ainda tem uma participação do lindo Harry Styles, que escreveu a balada *Just a Little Bit Of Your Heart*. O álbum terá duas versões: a padrão e a deluxe que ainda não teve suas músicas divulgadas. Existem rumores de que Miley Cyrus, Demi Lovato e Justin Bieber estão interessados em fazer uma parceria com a cantora. Será que vai rolar? Estamos na torcida!

foto Reprodução/ Instagram

Como assim, Ansel?

Uma notícia que surpreendeu as garotas tanto quanto o final de *A Culpa é das Estrelas* é que Ansel Elgort tem namorada! #morremos A sortuda se chama Violetta Komyshan, tem 20 anos, e conheceu o gato enquanto ele estudava no La Guardia High School, em Manhattan. Para quem não sabe, esse colégio é especializado em artes, tipo aquele da série *Brilhante Victória*.

Apesar de ser bailarina e namorar Ansel há um bom tempo, a girl não curte muito aparecer. Mas agora não tem jeito, Violetta está acompanhando o namô na maioria dos eventos. Quem torcia por um romance com Shailene Woodley vai ter de se contentar apenas com o dos personagens Hazel e Gus, porque o gato parece estar mais apaixonado do que nunca!
Ai, ai... #invejinha

Feliz Dia dos pais!

Nada melhor do que homenageá-los com os mais famosos e queridos #ever, não é mesmo!? Vem ver quem vai comemorar a data coladinho e enchendo o paizão de mimos! #instapainaatrê

FIUK É SÓ CHAMEGO COM FÁBIO JUNIOR

IMPOSSÍVEL NÃO SE LEMBRAR DE KEVIN JONAS, O PAPAI DO ANO!

NEYMAR É APEGADO AO PAI E AO FILHO, DAVID LUCAS. OWN...

PARECE ATÉ QUE BETO SIMAS É IRMÃO E NÃO PAI DE RODRIGO E FELIPE

foto Reprodução/ Instagram

E agora, Emblem3?

foto

A notícia de que Drew Chadwick não faz mais parte da Emblem3 pegou as fãs de surpresa, mas para os meninos isso já não era tão novo assim. Isso porque alguns dias após o anúncio, os irmão Wesley e Keaton Stromberg divulgaram a primeira música como dupla, *Love Will Be There*. Segundo os caras, Drew seguirá carreira solo e postará novidades em breve em seu Instagram e Twitter. Já os irmãos seguirão firmes e fortes (bem fortes, aliás!), sem mudar o nome para Emblem2, cumprindo a agenda de shows da turnê *The Fireside Story Sessions* e com os seus meet and greets que dão o que falar (#euquero)! Toda a sorte do mundo para eles nessa nova fase!

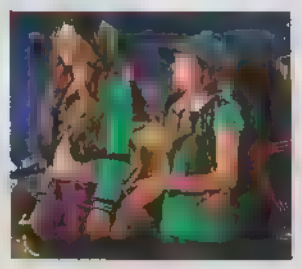
{PRA VER}

fotos

O DOADOR DE MEMÓRIAS

Estreia: 14/8

Em uma sociedade futurística, as autoridades decidem apagar a memória de todos. E Jonas recebe o poder de se tornar o Receptor, quem mantém as memórias guardadas. Prepare-se para ver Tay Swift no papel de Rosemary, uma das amigas do boy.



ZAPP!

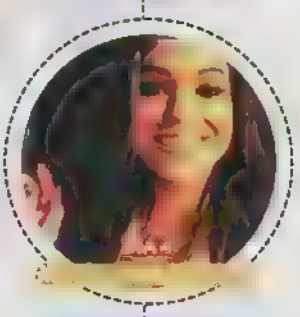
Estreia: 10/8, às 21h, no Disney Channel

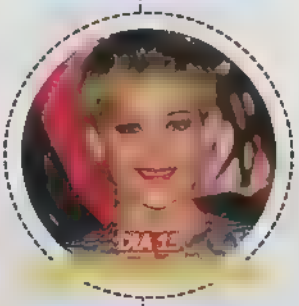
Zoey Stevens, interpretada por Zendaya Coleman, vê a sua vida mudar quando descobre um aplicativo feito para treinar cães, mas que, de alguma maneira, também serve para controlar os meninos. #confusãomodeon

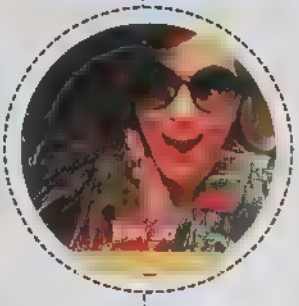
SE EU FICAR

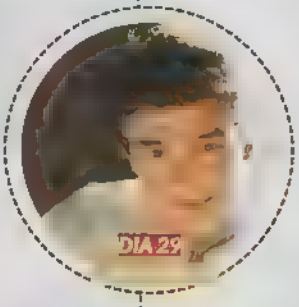
Estreia: 4/9

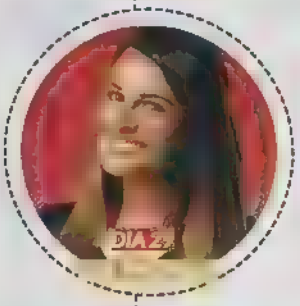
A vida de Mia muda completamente após ela sofrer um acidente de carro que tira a vida de seus pais e a deixa em coma. A garota fica entre a vida e a morte e precisa decidir se quer viver ou encerrar a sua história. Um aviso: prepare o lencinho!







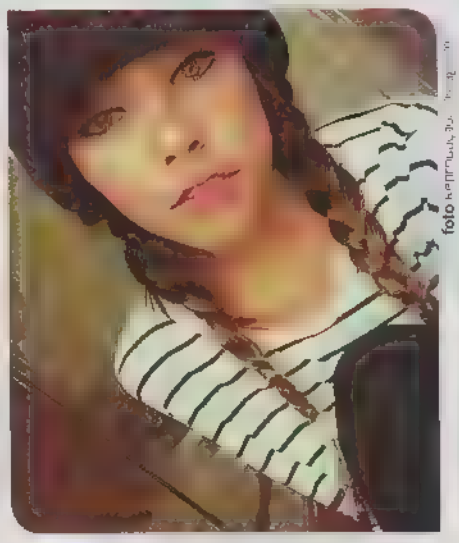




fotos

três perguntas para Madison Beer

Ela começou fazendo vídeos no YouTube e conquistou não só o público como também famosos como Justin Bieber. Conheça um pouco mais sobre a girl que promete ficar no repeat no seu iPod!



foto

1 QUANDO VOCÊ COMEÇOU A FAZER VÍDEOS NO YOUTUBE?
Comecei o canal quando tinha 12 anos. Foi divertido, porque sempre amei cantar e no começo eu fazia mais por diversão, mas quando Justin Bieber tuitou para mim eu comecei a levar mais a sério!

2 NA MÚSICA *UNBREAKABLE* HÁ MUITAS FRASES DE ENCORAJAMENTO. VOCÊ JÁ PASSOU POR UMA SITUAÇÃO DE BULLYING?
O bullying é uma coisa que me afeta, apesar de nunca ter passado por isso. É de cortar o coração ver pessoas sendo más. Meu conselho para quem está passando por isso é não revidar, mesmo que a pessoa esteja falando que você é isso ou aquilo. O que querem é deixá-la chateada, então, se você não revidar, elas ficarão bravas.

3 QUAIS SÃO AS SUAS INSPIRAÇÕES?
Alicia Keys e Beyoncé. Curto esse tipo de música, é muito poderoso! Sempre fui atrás de tudo o que elas estivessem fazendo e amo vocal feminino.

colaborou JENNIFER MELO

O Grand Finale

foto

Os fãs de *Jogos Vorazes* já podem preparar o lencinho. Isso porque as gravações da segunda parte do filme, *A Esperança*, já chegaram ao fim (nãããõoooo)! E, para se despedir da saga, os atores Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Josh Hutcherson e Woody Harrelson deram um abraço coletivo superemocionante no set de filmagens. Quem não queria estar aí no meio, né? Mas fique calma, ainda dá para curtir muuuito a primeira parte do filme, que estreia só no dia 20 de novembro. Ela mal chegou aos cinemas e já está dando o que falar, batendo recordes! Para se ter uma noção, o teaser em que o Presidente Snow faz um comunicado importante (sem spoilers!) teve mais de 10 milhões de visualizações no YouTube em uma semana. Esse foi o maior número de acessos no período! OMG! Os vídeos estão sendo divulgados aos poucos e estão deixando o público bem ansioso.

Errar nunca foi tão divertido!

CANETA CORRETIVA

Corrigir e mudar quantas vezes quiser!

Pentel

Traço Preciso!

Rápida Secagem

Hoje fui no Shopping e vi o G
acho que vou comprar aquela b
acho que vou compr

Corrige aqui melhor

PONTA FINA DE METAL
CORREÇÃO LIMPA E PRECISA

/PenteldoBrasil

@PenteldoBrasil

Pentel

{PRA LER}

ÁLBUM DUPLO
PAULO H. FERREIRA
Stereo

fotos Divulgação

Marlo é apaixonado por Marcela, mas ao mesmo tempo, continua com a sua vida de tentações. Porém, quando Marcela termina o relacionamento, ele fica profundamente magoado e precisa encontrar uma maneira de esquecê-la. Neste livro, o autor convida o leitor a participar da história e sugere trilhas sonoras para ouvir enquanto o lê, que vai de Beatles a Belchior. É um romance cheio de referências aos anos 1990. Vale a pena conferir!

POSTAIS
JÔ LIMA
Literata

Este livro é especial para a redação, porque é de uma ex-SuperAtrê muito querida. Ele conta a história da estudante Selina, uma jovem que vive em Paris e é desiludida do amor. Só que um belo dia, enquanto admira obras de arte no Museu do Louvre, ela conhece Nicholas, um fotógrafo famoso, que faz o seu coração balançar e a leva a cometer loucuras, como fazer uma viagem com ele pela Europa. Quando voltam a Paris estão ainda mais apaixonados, mas Nicholas tem de retornar ao trabalho e promete se comunicar com a amada por cartas. Daí em diante é uma surpresa atrás da outra. A Atrê garante: você vai se encantar.

PRINCESA ADORMECIDA
PAULA PIMENTA
Galera Record

Superatrê INDICA!
Lethícia Mota, 18 anos

"Um dia, a princesa Áurea Roseanna Bellora acorda sem lembrar de nada. O livro conta a história de sua vida até a sua "morte", aos 5 anos. Desde então, Áurea passa a viver com os seus tios e, para sua proteção, eles mudam o seu nome para Anna Rosa. Ao crescer, ela começa a trocar mensagens com um menino chamado Phil. E, aos poucos, vai se apegando. Prepare-se, pois o livro tem um desfecho surpreendente!"

Christina, [illegible]!

É verdade que você recebeu um telefonema da Demi Lovato para abrir os shows da turnê?

Você tem uma quedinha por algum famoso?

Muito! Falando [illegible] uma parceria neste álbum...

Você planeja vir ao Brasil com a *Demi World Tour* ou para um show solo?

Falando sobre o título do seu segundo álbum, *Head or Heart*, você é mais razão ou coração?

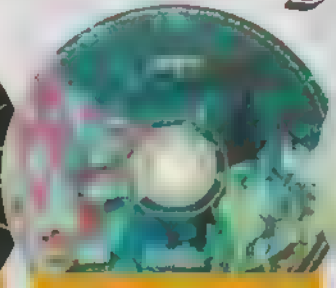
Como a maioria das garotas, você acaba se forçando a procurar o cara perfeito?

foto Divulgação

PRA OUVIR

AUSTIN MAHONE
The Secret

É impossível não ter vontade de mexer o corpitcho ouvindo o CD! A única exceção é *All I Ever Need*, uma baladinha com letra apaixonante. As faixas bônus *The One I've Waited For* e *Shadow* também são mais calminhas, com direito a versão acústica. O álbum todo é para deixar as mahomies ainda mais in love!



LANA DEL REY
Ultraviolence

A cantora deixa seu lado cult falar mais alto em todas as musicas, o que deixa o álbum um pouco confuso. Na segunda vez que o escuta, já se percebe algo diferente. A diva do indie rock mostra que veio para ficar, e que não é necessário fazer uma música que se encaixe nos moldes do cenário musical para fazer sucesso.

PITTY
Sete vidas

Depois de passar quatro anos sem produzir, a cantora voltou com o álbum que promete ser o melhor de sua carreira. Com letras que refletem as fases dificeis que Pitty passou nos últimos anos, ele mostra a intimidade e a sintonia que a banda conquistou em todos os anos de carreira.

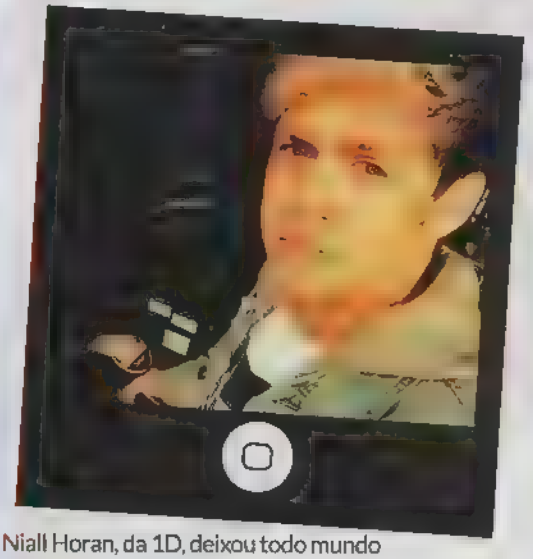
NAS BANCAS!

EDITORA escala
www.escala.com.br

Heart Attack

As celebs adoram dar um sustinho nos fãs, pregando pegadinhas na internet. A Atrê relembrou os momentos em que nossos ídolos quase nos deram um ataque cardíaco por novis fakes. Vem ver!

Demi Lovato postou uma foto com uma máquina de cortar cabelo e uma mecha enorme de seus fios, e fez todo mundo pensar que ela tinha raspado todo o cabelão rosa! Felizmente, a diva só tinha arrasado mais uma vez, inovando com o sidecute. Ainda bem que foi uma brincadeirinha de eve. Ufa!



Niall Horan, da 1D, deixou todo mundo boquiaberto ao mostrar o bumbum no programa britânico A League of Their Own. Ele tatuou o rosto do apresentador James Corden, mas logo contou que a tatuagem era falsa! #MeTatuaNiall

Quem lembra quando Miley Cyrus pintou as sobrancelhas de loiro tão loiro, que ficou quase invisível? Ainda bem que foi só para uma sessão de fotos para uma revista gringa e, logo depois, ela voltou à cor natural. Vamos combinar que foi um belo susto até para quem não é tão fã!

fotos Reprodução/instagram

PLAYLIST Cantando no cinema!

foto

1 PHARRELL WILLIAMS
Happy
(Meu Malvado Favorito 2)

2 MAROON 5
The Way You Look Tonight
(Idas e Vindas do Amor)

3 DEMI LOVATO
Let it go (Frozen)

4 ELLIE GOULDING
Beating Heart
(Divergente)

5 TAYLOR SWIFT
Safe and Sound
(Jogos Vorazes)

6 CHARLI XCX
Boom Clap
(A Culpa é das Estrelas)

7 ED SHEERAN
All of the Stars
(A Culpa é das Estrelas)

taylor está de resguardo!

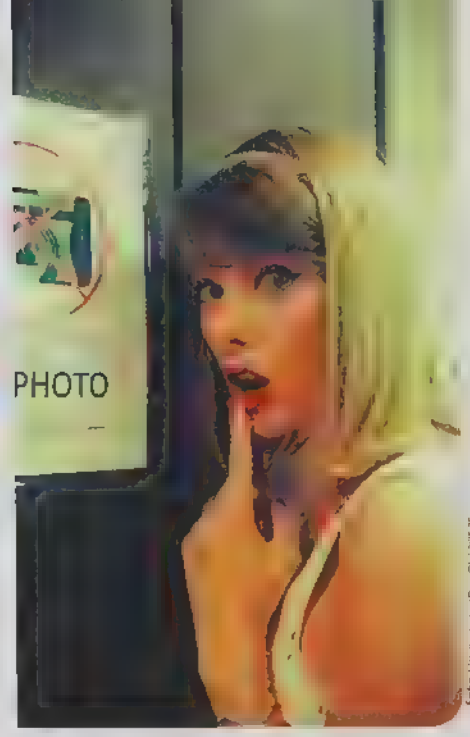
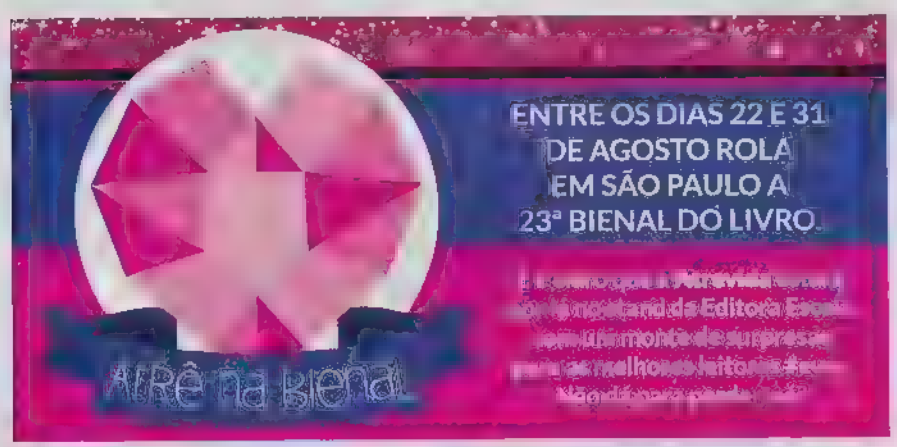


foto Reprodução Instagram

A cantora Taylor Swift está a todo vapor trabalhando no sucessor do álbum *Red*. E as especulações sobre ele não param! Segundo o presidente da gravadora Big Machine, Scott Borchetta, o novo CD pode ser o mais pop da carreira da loira, fugindo total do estilo country que as fãs estão acostumadas a ver. A única coisa que Tay revelou é que ele já é o seu álbum preferido e que é como se os trabalhos anteriores tivessem sido um treino para ele. Se nós já amamos os outros, imagina o que virá agora, não é? Ainda bem que ele já tem data certa para chegar aos ouvidos das fãs, que é outubro. Será que vêm indiretas para os ex-boys da loira por aí?



dica do FAMOSO

foto Reprodução Instagram

QUAL É O SEU APLICATIVO FAVORITO?
É um de edição de fotos chamado Afterlight. É ótimo!

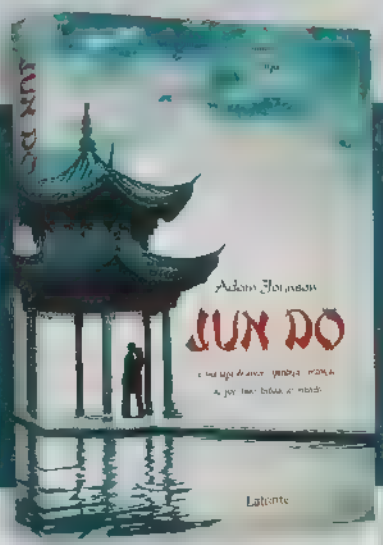
QUAL É A MÚSICA QUE ESTÁ SEMPRE NO REPEAT NO SEU IPOD?
É *FU*, da Miley Cyrus. Esse CD dela é muito bom!

QUAL É O MELHOR FILME QUE VOCÊ JÁ ASSISTIU?
A Culpa é das Estrelas.

THE ORPHAN MASTER'S SON
VENCEDOR PULITZER FICÇÃO 2013

Uma saga de amor, esperança e redenção na Coreia do Norte

O melhor livro de ficção, vencedor do Pulitzer 2013



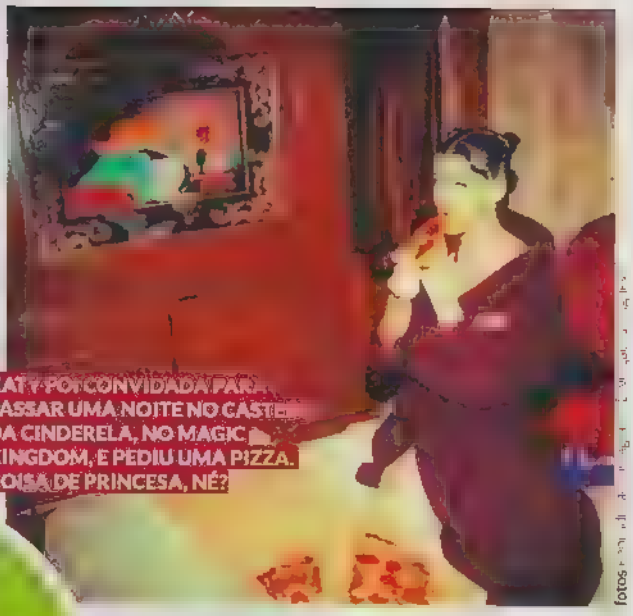
Um romance que leva o leitor a uma aventura pela nação mais fechada do mundo e pelo interior dos espaços mais íntimos do coração.

"O romance de Johnson alcançou o que aparentemente era impossível: reproduzir o misterioso mundo da Coreia do Norte com o espírito de um sábio nativo... [contrapondo] as terríveis atrocidades do regime com a delicadeza da beleza, do amor e da esperança."
– Publishers Weekly

Lafonte
www.editoralafonte.com.br

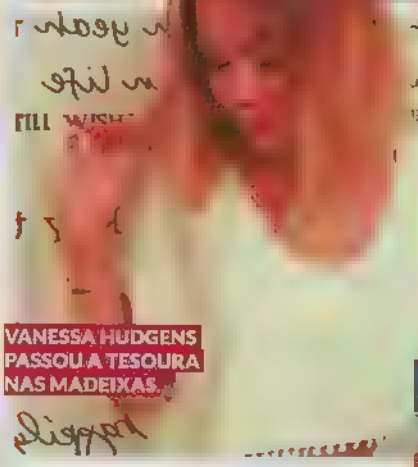
Nas livrarias!

OS GATOS DA SÉRIE VIOLETTA FICARAM ENCANTADOS COM A NOSSA CAPA DA DEMI LOVATO

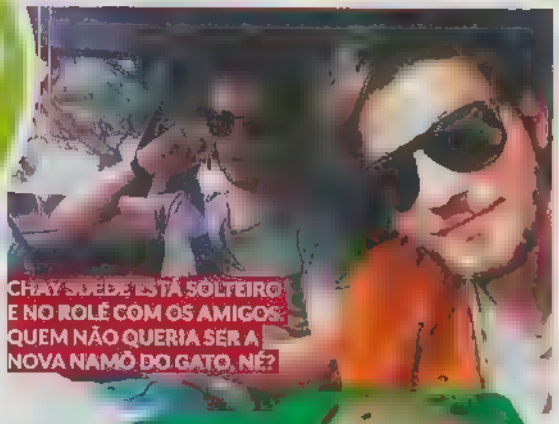


KATY FOI CONVIDADA PARA PASSAR UMA NOITE NO CASTELO DA CINDERELA, NO MAGIC KINGDOM, E PEDIU UMA PIZZA. COISA DE PRINCESA, NÉ?

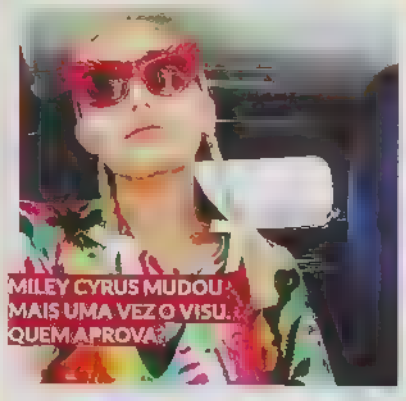
fotos



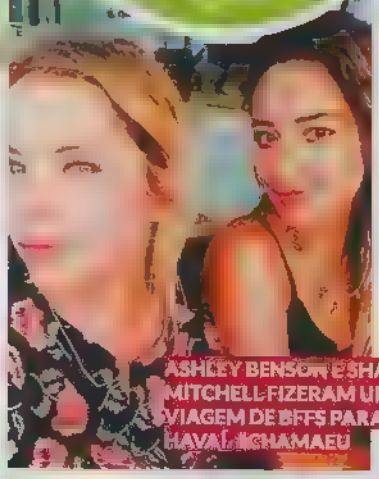
VANESSA HUDGENS PASSOU A TESOURA NAS MADEIXAS.



CHAY SUEDE ESTÁ SOLTEIRO E NO ROLÊ COM OS AMIGOS. QUEM NÃO QUERIA SER A NOVA NAMO DO GATO, NÉ?



MILEY CYRUS MUDOU MAIS UMA VEZ O VISU. QUEM APROVA?



ASHLEY BENSON E SHAY MITCHELL FIZERAM UMA VIAGEM DE BFFS PARA O HAVAÍ. #CHAMAEU

JUSTIN BIEBER E DJ SNEEK SE JOGARAM NA FESTA DE CASAMENTO DO EMPRESÁRIO SCOOTER BRAUN. #DIVOS

MC GUI SUBIU AO PALCO NO SHOW DA ANITTA PARA DAR UMA PALHINHA PARA AS FÃS.

por [illegible]

Gabi Lopes

agradecimento Escola teria Nac[illegible]
fotos A² Photo Lab, Marcelo Auge/Cassio Abbud

NO ESTILO DIVA, A LEITORA SABRINA FEZ A [illegible]
EM UMA LIMUSINE COR-DE-ROSA ENQUANTO ENTREVISTAVA
A ATRIZ GABI LOPES! É OU NÃO É UM DIA DOS SONHOS?

Você sempre soube que queria ser modelo e atriz?
Sim! Quando eu era pequena, chegava com um papel para a minha mãe, fazia cara de choro e falava que havia tomado advertência. Ela acreditava e eu dava risada. Sempre gostei de atuar, mesmo antes de trabalhar com isso.

Quem são suas inspirações?
Como atriz eu me inspiro bastante na Dakota Fanning. Sempre acompanhei o trabalho dela e o legal é que ela tem a minha idade! Acho a Jennifer Lawrence e a Emma Watson muito talentosas e dedicadas também. No estilo, me inspiro na Miley Cyrus, na Demi Lovato e na Selena Gomez que são divas, né?

Como foi receber notícia de que estaria em *Malhação*?
Estava na praia gravando um filme. Enquanto esperava pela próxima cena, meu celular tocou e era um número desconhecido. Como estava esperando a resposta, fiquei nervosa! Escutei "vamos fazer *Malhação*? Você passou!". Comecei a chorar [risos].

Para viver a Pri, você precisou fazer o side cut e pintar as pontas de colorido, igual à Demi Lovato! Essa mudança foi difícil?
Foi algo novo, porque nunca fui de mexer muito no cabelo. Eu já tinha a vontade de fazer o side cut, mas ficava preocupada com o meu trabalho, porque faço propagandas. Então, só faria se fosse para uma novela mesmo. Quando falaram que eu precisaria mudar radicalmente fiquei com medo! Mas quando eles rasparam a lateral e pintaram as pontas achei incrível! Fui a uma festa no mesmo dia e fiz o maior sucesso [risos].

E quais são os cuidados com o seu cabelo agora?
Preciso hidratar de cinco em cinco dias, porque se não cuidar aparece na TV. Em casa também passo creme e deixo agir de cinco a dez minutos antes de enxaguar.

O que você acha que tem de parecido e diferente da Pri?
Ela é amiga dos meninos e isso é bem parecido comigo. Gosto de andar com garotos porque assim conheço o pensamento masculino. Quando você fica com dúvidas do tipo "ai, por que ele não me liga?", os amigos ajudam. É ótimo [risos]! Além disso, ela tem um estilo descolado e despojado. Mas por ser uma lutadora, a Pri perde essa essência "menininha" que eu tenho. Ela não tem aquela coisa de super se arrumar e usar maquiagem.

É verdade que você está escrevendo um livro?
Não contei para ninguém, mas já escrevi metade dele. Estou passando para a vida adulta... Agora, estou vendo como é morar sozinha e ter o próprio salário. O livro aconselha quem ainda vai passar por essa fase e tem essa pegada autoajuda.

A leitora

NOME: Sabrina Pereira
IDADE: 13 anos • CIDADE: São Paulo, SP
POR QUE GOSTA DA ATRIZ: "Sou fã da Gabi porque ela tem esse jeito louquinho [illegible] ídolo que me [illegible] maravilhosa!

A atriz

QUEM É: [illegible] a Pri da novela *Malhação*, da Rede Globo
IDADE: 20 anos
ONDE MORA: Rio de Janeiro, RJ
O QUE FAZ: atriz e modelo

"NO SHOW DA 1D, QUANDO FUI PASSAR PELA LATERAL DO PALCO, O HARRY COMEÇOU A JOGAR ÁGUA EM MIM E NAS MINHAS AMIGAS. FOI SURREAL!"

Como as suas redes sociais se tornaram um trabalho?
Sempre gostei do Instagram e de compartilhar o meu dia com a galera. Acho que ele se tornou um trabalho quando as marcas começaram a me procurar e eu acabei sendo paga por isso. Funciona como uma publicidade.

Qual foi a coisa mais engraçada que já aconteceu com você pela fama nas redes sociais?
Já aconteceu de eu estar em uma festa, achar um garoto gatinho e no meio da noite ele comentar no meu Instagram "estou te vendo, você é linda!". Pensei "como ele me achou no Instagram?". Claro que depois eu fui falar com ele, né? [risos].

É verdade que você conheceu a One Direction? OMG!
Sim! Eu e as minhas amigas fomos ao show da One Direction e ficamos naquele vão que separa o palco do público, sabe? Quando tentamos passar por lá para ver o show de cima, o Harry começou a jogar água de brincadeira para chamar a nossa atenção [risos]. Os outros meninos fizeram o mesmo depois. Foi surreal!

Você já teve de lidar com muitos haters na internet?
Sim! Namorei o Igor da P9 na época em que a banda estava começando. Ele acabou me assumindo de repente, nós nem combinamos. Quando ele postou uma foto nossa, recebi vários comentários revoltados. Na hora não entendi, já que não estava fazendo nada de errado. E, no caso, os haters estavam ali.

Como foi a primeira vez em que a reconheceram na rua?
Foi na época em que eu só tinha Twitter e fazia vídeos no YouTube. Levei um susto! Estava em uma lanchonete em Campos de Jordão, em São Paulo, e uma menina começou a olhar para mim e chorar. Achei que ela estava passando mal [risos]. Só depois que ela explicou que acompanhava o meu trabalho e era fã

Como é ter amigos famosos? Você já se tornou amiga de alguém que admirava muito antes?
Conheci a atriz Bruna Marquezine na época do MSN. Ela é um amor de pessoa. Nós estávamos na fase dos primeiros beijos e eu falava bastante dos meus amigos para ela! Agora que moramos perto, nós conseguimos sair mais. Já jantamos juntas, fomos a uma festa punk, vimos um jogos do Neymar na Copa do Mundo [risos]...Quando ele faz coração para a Bruna, ela chora e fica toda boba. Também, quem não se sentiria assim, né?

Quer participar desta seção? Então escreva para **atrevida@escala.com.br** e fique de olho no Twitter da **Atrevida** (@atrevida)!

KEEP CALM e prepare-se para a RETA FINAL

O TÃO TEMIDO E ESPERADO VESTIBULAR ESTÁ CHEGANDO

por [redacted] arte e ilustrações [redacted] fotos [redacted]

SÓ EM PENSAR que se aproxima a reta final para o dia do vestibular já dá um frio na barriga. Deixar a escola e dar um passo decisivo para a vida adulta parece mesmo assustador, mas fique tranquila! Escolher o que você vai ser quando crescer não é tarefa fácil, mas com um pouquinho de reflexão, pesquisa e conversas com profissionais, professores e pais, é possível encontrar o caminho. O principal é manter a calma – dentro do possível – e se organizar para não perder o pique no último semestre.

Além de focar nos estudos, uma dica importante é manter suas atividades sociais e, principalmente, esportivas. Pode parecer que não, mas uma tarde de folga no cinema ou suas aulas de dança são, sim, boas aliadas neste momento. Isso porque, como explica o diretor pedagógico da Oficina do Estudante, Célio Tasinafo, pode ser muito mais eficaz estudar menos horas com mais concentração, do que passar horas a fio entre os livros com a cabeça em outro lugar, sem prestar tanta atenção.

Para acertar na hora de balancear suas atividades e ficar sabendo de todas as dicas para mandar bem no vestibular, a **Atrevida** preparou este guia especialmente para você e já está com os dedos cruzados.

TRÊS DICAS para arrasar nos estudos

1. NÃO DURMA NO PONTO!

Monte uma rotina diária com horas realistas de estudo. Perceba os horários que você rende mais, está mais acordada, e aproveite para dar um gás. Na verdade, os especialistas explicam que passar longas horas estudando direto pode não ser tão eficaz, já que vamos ficando cansadas e não prestamos mais tanta atenção no que estamos lendo. "Não adianta ficar oito horas estudando de forma improdutiva e focando em apenas um tópico ou tipo de exercício", afirma o pedagogo Célio Tasinafo. A recomendação é que as vestibulandas invistam de três a quatro horas diárias revisando para a prova além do tempo das aulas. Claro que isso vai variar de pessoa para pessoa, assim como a frequência de pausas. "O número de intervalos vai depender do sono", brinca o professor Antonio César Baroni Santoro, do suporte pedagógico da Saraiva, que pontua que "o ideal é que a pausa não dure mais de 10 minutos. É o tempo para fazer xixi, lavar o rosto para espantar o sono e tomar um lanche antes de voltar para os livros".

Conhecer seus pontos fortes e fracos é fundamental na hora da preparação. A dica de Tasinafo é estabelecer hierarquias entre os conteúdos a serem estudados. "Tópicos considerados muito difíceis devem receber, obviamente, menos atenção, já que as chances de o aluno acertar questões relacionadas a eles são menores. Já estudar os conteúdos em que as dificuldades são menores pode garantir pontos importantes na prova", afirma. O coordenador pedagógico do Colégio Mary Ward, José Antonio Galiani, dá mais uma dica preciosa: priorizar o estudo da Língua Portuguesa. "A disciplina é, sem dúvida, a que merece mais dedicação, afinal o que caracteriza os enunciados do Enem, por exemplo, é exatamente a articulação dos conceitos, sua interpretação, a inter-relação dos diferentes códigos e tecnologias para a compreensão do que é solicitado na questão", explica.

3. FAÇA SIMULADOS

Use os simulados como uma arma secreta para seus estudos! Basear-se em testes passados dá uma noção mais real do que você vai encontrar no dia "D", além de ensinar a como administrar o tempo na hora da prova. O professor Alexandre Antonello, do Colégio Albert Sabin, ressalta que, principalmente nas matérias de Exatas, fazer e refazer exercícios é um metodo eficaz de entender o passo a passo e tirar dúvidas. Quer jeito melhor do que as provas dos últimos anos para achar exemplos fiéis do que a aguarda na hora H? Para encontrar estes testes, use a internet como sua principal ferramenta. Alguns cursinhos até publicam vídeos que explicam a resolução das questões mais difíceis de cada prova detalhadamente e podem ser uma ótima forma de aprender técnicas diferentes de resoluções.

Morar fora, EIS A QUESTÃO

Aquele curso que você tanto sonha não tem na sua cidade ou você não vê a hora de conhecer outros países e ficar fluente em outra língua? Sair da casa dos pais e se mudar para outra cidade é uma questão importante e que precisa ser considerada na hora de se inscrever no vestibular. Ir para uma universidade longe de casa sempre é uma oportunidade. Afinal, você já sabe como é viver com seus pais e em sua cidade, pontua a psicóloga Lea Michaan. Mas será que todo mundo consegue ficar numa boa morando longe? Para a psicóloga, só dá para descobrir se aventurando e topando fazer as malas. "Se você passar numa faculdade em outra cidade, sugiro que aproveite a oportunidade para se virar sozinho. Vá para um novo lugar, um novo ambiente, uma nova cultura e abra a mente para conhecer tudo que há de novidade", afirma.

Pra te ajudar a avaliar, listamos alguns pontos positivos e negativos de morar fora.

Pontos positivos

AMADURECER!

APRENDER A SE VIRAR

Sair da casa dos pais exige que você aprenda a administrar sua própria vida, seu dinheiro, sua alimentação... Pode parecer difícil no começo, mas aprender a tomar conta de si mesma vale a pena. É certamente uma ótima oportunidade de amadurecer e ser mais responsável.

MUDAR DE ARES FAZ BEM

Você pode adorar sua cidade, mas a experiência de descobrir novos lugares é incrível e abre a sua mente para outras coisas e possibilidades. Além disso, você conhece pessoas diferentes, com interesses e estilo de vida completamente distintos do que você está acostumada. Isso também ensina a lidar com diversos tipos de pessoas e a se adaptar às situações que aparecem, o que é um diferencial cada vez mais levado em conta no mercado de trabalho.

GANHAR INDEPENDÊNCIA

Se você é daquelas que não gostam de ter seus pais controlando tudo o que faz, morar longe é uma boa alternativa para mostrar que você é capaz de cuidar de si própria e conseguir a tão independência que tanto quer. Mas lembre-se, ser independente significa ser responsável e arcar com as próprias atos.

Pontos negativos

SAUDADE!

Todo mundo briga com os pais e os irmãos de vez em quando, mas assim que ficamos longe deles, bate aquela saudade. E é normal! Com tanta tecnologia, conseguimos arranjar diversas formas de ficar próximos. A psicóloga Lea Michaan reforça que se você não suportar mesmo ficar longe, é sempre possível voltar pra casa e retomar a empreitada quando você se sentir mais preparada.

ADEUS AOS CUIDADOS DA MAMÃE

E, sua cama não vai estar arrumada quando você voltar da aula nem a louça lavada... Ah, e esqueça o almoço pronto em cima da mesa também! As "mágicas" que as mães fazem diariamente em casa não vão existir mais! Tudo será sua responsabilidade e você vai ter de aprender a fazer as tarefas domésticas se quiser manter seu quarto limpinho.

COMEÇAR DO ZERO

Perto de casa, você já tem seu grupo de amigos, seus lugares favoritos, tudo já estabelecido. Morando longe, você terá de conhecer novas pessoas, se aventurar em novos lugares... Enfim, começar do zero. Mas claro que isso tem seu lado bom, como as novidades e a possibilidade de conhecer gente nova.

Como arrasar na PROVA

No [illegible] grande dia, você está com tudo estudado, revisado e na ponta da língua. Mas, além de estar em dia com o conteúdo que vai cair no vestibular, confira algumas dicas para não deixar o nervosismo tomar conta e, assim, garantir uma boa prova.

Material

Tenha o material todo na mão e não se esqueça de colocar o RG na bolsa! Geralmente, o que você deve levar é caneta preta para marcar o gabarito, lápis, borracha, régua de 15 centímetros, compasso e três moedas de tamanhos diferentes para ajudar na parte de geometria. Lembre-se que o telefone celular deve ficar desligado. Uma boa dica é ir com uma roupa confortável, lembrando que, na maioria dos casos, não é permitido estar de boné, bandana ou qualquer acessório que cubra a cabeça.

Foco

Especialistas aconselham que os vestibulandos alternem

o diretor pedagógico da Oficina do Estudante, Célio Tasinafo. Outra dica é dar uma olhada geral na prova antes de começar

consome tempo e gera indisposição". Anotou!

Alimente-se e faça pausa para ir ao banheiro

água ou um isotônico. Barrinhas de cereal, bolachinhas e frutas são boas opções. Evite alimen-

TESTE

Você está preparada para o vestibular?

1

A Procuro revisar logo depois das aulas, fazendo as tarefas, e volto a reler o conteúdo alguns dias antes da prova.
B Dou aquela revisada com a galera na véspera da prova e depois dou uma olhada sozinha para garantir.
C Pego as anotações de alguém e leio rapidinho na manhã da prova.

2

A ... Mais algumas horas sozinha, diariamente, para não perder o pique.
B ... Quando sobra um tempinho, faz as tarefas e revisa.
C ... Já bastam as aulas, quando está em casa faz outras coisas.

3

A ... Separa um tempo para revisar algumas matérias, mas também aproveita para descansar do ritmo de estudo da semana – que é puxado.
B ... Se tem alguma prova ou trabalho, aproveita o fim de semana para estudar. Se não, vai passear e descansar.
C ... Não passa nem perto dos livros da escola!

4

A Já está com todas as inscrições em andamento e, se bobear, ainda lembra suas amigas de não esquecerem as delas.
B Anotou na agenda as inscrições e os dias de prova, mas não está muito ansiosa ou nervosa.
C Xi, peraí que tenho que olhar... Quando é mesmo o Enem?

5

A ... Comigo mesma! Sempre acompanho os jornais e tenho um entendimento bom do que anda acontecendo.
B ... Ah, eu assisto ao jornal na hora do jantar e entendo quase tudo o que se passa...
C ... Oi? Claro que não, prefiro assistir a novelas e outros programas mais animados.

6

A ... Já decidi para o que vou prestar, depois de muita pesquisa e conversa, e estou segura da minha escolha.
B ... Sei qual área vou escolher – exatas, humanas ou biológicas –, mas ainda não tenho certeza do curso, preciso pesquisar mais.
C ... Humm, estou em dúvida entre uns cinco... Na hora eu vejo.

7

A ... Fundamental para manter a energia e render nos estudos.
B ... Tento manter uma alimentação saudável, mas gosto de sair aos fins de semana e ir dormir bem tarde!
C ... Estou curtindo a vida! Saio sempre com os meus amigos! Quando for mais velha penso nisso...

MAIORIA A

Lápis em ação!

É isso aí! Certeza que você vai mandar muito bem nas provas! Também, com tanto estudo e dedicação, é impossível não arrasar. Agora é não perder o pique e focar em conseguir uma vaga na universidade que você quer. Mãos à obra, porque você vai chegar lá!

MAIORIA B

Levando numa boa, mas no caminho certo!

Você está tranquila, mas sabe que tem uma prova de fogo no caminho! Só fique atenta para não perder o ritmo e ficar de fora da lista de aprovados, hein?

MAIORIA C

Acorda, menina! Hora de voltar ao trabalho!

Vamos lá! Ainda dá tempo de correr atrás, colocar os estudos em dia e brilhar no vestibular. Mas você tem de se esforçar mais um pouco. Acredite no seu potencial!

por CAROL NAPORNE
ilustração JORGEB N

DERMATOLOGISTA

A BIANCA BARRETO, DE 16 ANOS, SONHA EM SER DERMATOLOGISTA. AFINAL, QUEM NÃO QUER SER MÉDICA E, DE QUEBRA, AJUDAR AS PESSOAS A SE SENTIREM MAIS BONITAS? ANTES DE ELA PREENCHER A INSCRIÇÃO PARA O VESTIBULAR, TIRAMOS TODAS AS SUAS DÚVIDAS AQUI!

Como é o processo para se tornar dermatologista? Quais cursos precisam ser feitos?
São necessários seis anos de graduação em Medicina e depois mais três anos de especialização em Dermatologia. Essa especialização pode ser residência ou pós-graduação, mas o mais importante é que seja reconhecida e credenciada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), assim você tem certeza de que está recebendo o melhor treinamento para se tornar uma dermatologista capacitada. Outro passo importante é, ao final da especialização, fazer a prova do TED para obter o Título de Especialista em Dermatologia. Parece muita coisa, mas se você realmente curtir a profissão, vai valer a pena!

Quais as características de personalidade importantes em uma boa profissional?
Você deve ser estudiosa, atenciosa, cuidadosa e boa observadora. E muito responsável também!

Sou apaixonada por cosméticos! De que forma as dermatologistas trabalham no desenvolvimento deles?
As brasileiras são realmente apaixonadas por cosméticos e, por isso, somos hoje o terceiro país com maior consumo desses produtos, só perdendo para os EUA e o Japão. E cada vez mais, os médicos estão realizando estudos na tentativa de provar cientificamente os resultados de algum novo princípio ativo.

Em quais áreas a dermatologista pode trabalhar? Como é o mercado para esta área aqui no Brasil?
A dermatologista pode atuar em clínica, no tratamento de doenças dermatológicas, na parte de cosmiatria estética (fazendo procedimentos como peelings, por exemplo) e também na parte de pequenos procedimentos cirúrgicos. As áreas de cosmiatria e cirurgia foram as que mais cresceram nos últimos anos, principalmente com as novas tecnologias de lasers.

Como é o dia de trabalho de uma dermatologista?
Você pode optar por trabalhar em uma instituição de

ensino credenciada à SBD e participar da formação de novos especialistas indo mais para o lado acadêmico da profissão, trabalhar em postos de saúde e hospitais com ambulatórios, seguir a carreira privada com consultório particular ou ainda misturar todas essas oportunidades.

É importante falar outras línguas nesta profissão? Quais são?
No mínimo, é preciso ter o inglês, para acompanhar as literaturas e congressos internacionais.

Qual é o melhor e o pior lado da profissão?
O lado bom da medicina é poder ajudar alguém; é ver o paciente evoluir, ficar satisfeito com o tratamento e, no caso da dermatologia, melhorar a autoestima, pois sabemos que muitas dermatoses (doenças da pele) sofrem preconceito. O lado ruim é que a demanda de tempo é muito grande, então, às vezes, sobra pouco tempo para o lado pessoal, mas basta administrar bem a rotina para tudo fluir!

Quem deu as dicas: [illegible]

campus atrê

Leituras "obrigatórias"? Leituras ótimas!

[illegible]

VIAGENS NA MINHA TERRA,
de Almeida Garrett
Cheio de ironias e [illegible]

[illegible]

MEMÓRIAS DE UM SARGENTO DE MILÍCIAS,
de Manuel Antônio de Almeida
Publicada originalmente no [illegible]

[illegible]

T. L. de José de Alencar
Pegue um bolo de fubá [illegible]

[illegible] do de his[illegible] ais sobre como [illegible] as [illegible]

MEMÓRIAS PÓSTUMAS DE BRÁS CUBAS,
de Machado de Assis
Já imaginou uma histó[illegible]

[illegible]

A CIDADE E AS SERRAS
de Eça de Queirós
Ah, como é boa a [illegible]

[illegible] ralismo [illegible] comenta[illegible] tânicos [illegible]

O CORTIÇO,
de Aluísio Azevedo
Nesse cortiço tem [illegible]

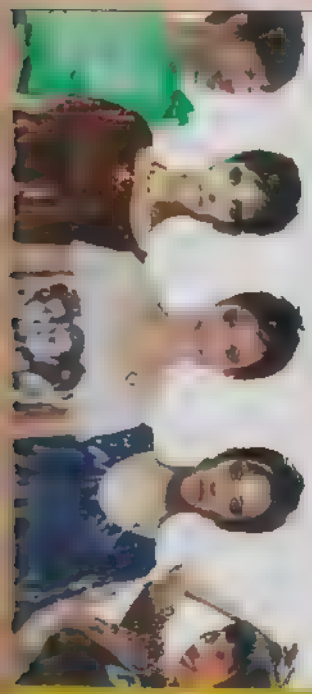
[illegible]

SENTIMENTO DO MUNDO,
de Carlos Drummond de Andrade
Esse é o terceiro livro do poeta [illegible]

[illegible] deixa o romantism[illegible] mais crítica sobre o mundo [illegible] um livro [illegible]

CAPITÃES DA AREIA,
de Jorge Amado
Imagine um grup[illegible] [illegible] furtos e assa[illegible] adultos antes do tempo [illegible] como Gabriela [illegible] ravo e Canela [illegible] ona Flor e seus dois maridos [illegible]

VIDAS SECAS,
de Graciliano Ramos
O autor consegue fa[illegible]



MODA INTUITIVA

PROVE UMA NOVA FORMA DE EXPRESSAR, DE VESTIR E DE SENTIR. ARRISQUE E SIGA SUA INTUIÇÃO.

DE CRIS GUERRA

AUTORA DO 1º BLOG DE LOOKS DIÁRIOS DO BRASIL, UM EDITORIAL DA VIDA REAL.

APOIO:

AMAZONAS

MABEL MAGALHAES

Lafonte

PERFIL

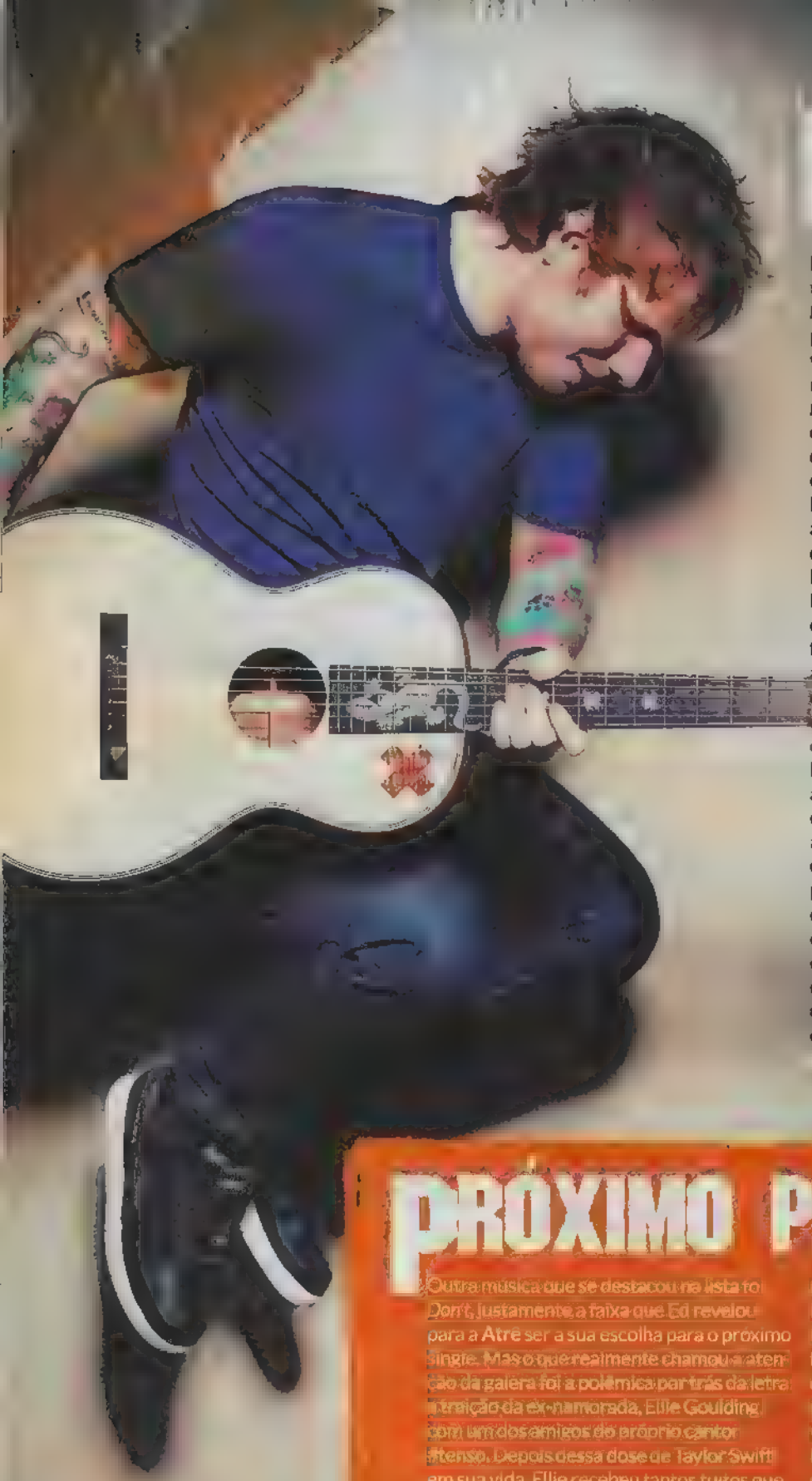
por [illegible], colaborou [illegible]
fotos [illegible]

ED SHEERAN NO BRASIL

DEPOIS DE SE ARRISCAR EM NOVOS ESTILOS COM O SEGUNDO ÁLBUM – MULTIPLY –, ED SHEERAN ESTÁ PRONTO PARA MOSTRAR O SEU OUTRO LADO NO BRASIL. PODE VIR, ESTAMOS ESPERANDO!

A vida não estava fácil para as sheerios – como as fãs de Ed Sheeran são conhecidas –, já que neste ano, o Brasil recebeu shows de vários ídolos... E nada do ruivinho! Mas se você ainda está na torcida para ver o fofo no País, pode comemorar. Ed contou com exclusividade para a **Atrê** que vem em breve: "Vou ao Brasil ano que vem. Mal posso esperar! Será pelo mês de março ou abril. Acho que vai ser divertido. Gostaria de conhecer o Rio e entender o que os turistas tanto comentam [risos]". Pausa para o surto coletivo #OMG! Preparada para ficar expert no cantor e fazer bonito quando ele desembarcar por aqui?

Na mesma noite em que Ed Sheeran recebia a primeira nomeação ao maior prêmio da música, ele se preparava para fazer o dueto da canção indicada, o single *The A Team*, com o seu ídolo: o veterano Sir Elton John. Era dia 10 de fevereiro de 2013, sete dias antes de ele completar 22 anos, quando tinha apenas o álbum de estreia para competir no Grammy, o +. Mas apesar do pequeno currículo, Ed já havia conquistado duas categorias do BRIT Awards – evento musical do Reino Unido – e milhares de fãs! Mesmo sabendo disso, o britânico ficou tenso ao tocar com o cantor solo mais bem-sucedido da história (segundo a *Billboard*) e de ter de lidar com a derrota para a banda Fun, que ganhou com *We Are Young*. Mais de um ano depois, parece que essa estatueta é o único item a ser riscado na wishlist de Sheeran – só parece. A verdade é que o cantor tem um problema maior: se superar no próximo projeto. E a hora chegou. Vai, Ed!



ED "X" ED

Na busca de vencer o Ed de antes, o ruivinho trabalhou duro em seu segundo CD, chamado *Multiply* e representado pelo sinal da multiplicação "x" – mas que estava mais para Ed versus Ed! A prova de todo esse esforço ficou registrada no documentário *Nine Days, Nine Nights*, transmitido pela MTV. É por meio dele que as fãs conseguem acompanhar a rotina do cantor em casa – aparece até o quarto dele! –, no estúdio, em entrevistas e com os BFFs famosos como Taylor Swift. Porém, antes mesmo da estreia, as sheerios já tinham descoberto a primeira charada do ídolo. Afinal, logo que ouviram *Sing*, todas foram à loucura! Isso porque a música era completamente diferente do que Ed já havia feito: a pegada folk calminha ficou de lado para dar espaço ao pop dançante e ao R&B. Oi? Ele também estranhou! "Foi um desafio. Tanto na hora de compor quanto na de gravar. E esse é o motivo que a fez valer a pena", explicou o fofo. Para a alegria do britânico, a canção foi aprovada pelas sheerios e pela mídia, fazendo com que o videoclipe chegasse rapidinho. Com a participação do rapper Pharrell Williams, o vídeo mostra a versão em boneco do ruivo passando por uma noite de badalação. "A ideia do boneco foi do diretor, e no fim deu muito certo. Mas nem sempre sou tão festeiro como ele, só às vezes [risos]", disfarçou Ed, apesar de o videoclipe ser inspirado em uma saída do próprio cantor com o coreano PSY. Rolou coreô de *Gangnam Style*: sim ou com certeza?

PRÓXIMO PASSO

Outra música que se destacou na lista foi *Don't*, justamente a faixa que Ed revelou para a Atre ser a sua escolha para o próximo single. Mas o que realmente chamou a atenção da galera foi a polêmica por trás da letra: traição da ex-namorada, Ellie Goulding, com um dos amigos do próprio cantor. Intenso. Depois dessa dose de Taylor Swift em sua vida, Ellie recebeu tantos tuites que decidiu responder a um deles com um "se ao menos você soubesse. Tudo bem. Sou uma garota feliz!". Mas a loirinha não é a única direta ao lidar com o assunto. Quando perguntamos sobre o aprendizado mais importante em seu relacionamento passado, Ed não pensou duas vezes: "Confiança é tudo!". Ficou climão! Mas se o fofo não pode chamar a Ellie para o featuring do videoclipe, pelo menos ele sabe qual ator gostaria de ver em seus próximos projetos: "Chamaria o Manny [interpretado por Rico Rodriguez], da série *Modern Family*. Gosto muito dele!", disse o cantor. Já temos certeza de que ficaria tão engraçado quanto Lego House, que contou com a participação de Rupert Grint, nosso eterno Rony Weasley!

PARCEIRO PERFEITO

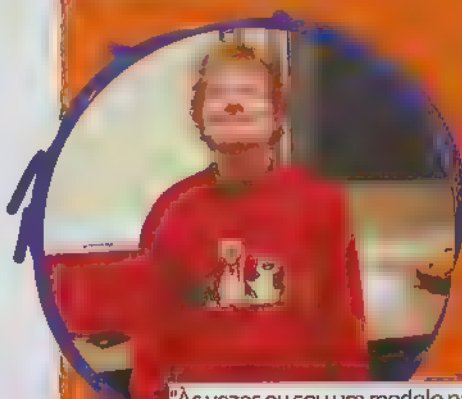
Não é de hoje que Ed é considerado o novo Pitbull das parcerias: depois de cantar com a Tay em *Everything Has Changed* e escrever para vários artistas como Hillary Duff – aguardando esse álbum, hein Hill! –, o ruivinho fez uma colaboração para a trilha sonora de *A Culpa é das Estrelas* com a música *All Of The Stars*. Tinha combinação melhor? #not "Minha gravadora é a mesma da trilha do filme, então eles me convidaram para escrever a canção. Eu não tinha ouvido falar no livro antes, mas, com certeza, me tornei um fã. Não preciso nem dizer que chorei. Acho que é impossível não se emocionar, né?", confessou o cantor. Você não está sozinho, Ed! #VoltaGus. Outra união que deu supercerto foi com a One Direction. Depois de compor algumas músicas, como *Little Things*, as fãs estão à espera de outro hit do boy para o quarto álbum da banda. Será que vai rolar? "Talvez. Vamos ver o que acontece, mas é uma opção a ser discutida", fez mistério.

Mas quem se uniu às sheerios para uma campanha de parceria foram as lovatics! Tudo começou quando Demi Lovato fez cover de *Give Me Love* nas soundchecks da *Neon Lights Tour* – incluindo as do Brasil! Aliás, nem o próprio Ed Sheeran consegue entender o sucesso da canção. "Eu realmente não sei explicar! Talvez as pessoas se conectem muito com ela. É louco!", disse o cantor. Quando perguntamos se o fofo tocaria uma música da Demi, ele acabou revelando a sua favorita: "Eu gosto de *Skyscraper*, é uma faixa maravilhosa! Acho que não conseguiria fazer o cover na minha turnê, mas eu iria amar cantar mais vezes com a Demi!". Se depender do exército sheerio, essa parceria sai a tempo de Ed chegar ao Brasil, logo depois de Sir Elton John – e o mundo – assistir ao ruivinho ganhando a sua primeira estatueta do Grammy! Estamos na torcida!

#EDFACTS

Stay With Me, de Sam Smith, e *Hearts On Fire*, do Passenger – essa, em parceria com o próprio Ed – são as preferidas do fofo no iPod!

"O Graham me dá um pouco de trabalho, mas é ótimo se sentir pai [risos]!"



"Às vezes eu sou um modelo para os outros [risos]. O conselho que sempre dou é ser você mesmo e persistir pelos seus sonhos."

timidez #COMO LIDAR?

VOCÊ SENTE PAVOR SÓ DE PENSAR EM TER DE FAZER AMIZADES OU FALAR EM PÚBLICO? SE A TIMIDEZ

LHOS!

Você não está SOZINHA!

O primeiro passo é saber que há muitas garotas com o mesmo problema por aí. "A adolescência é uma fase repleta de desafios e descobertas. A garota sente a necessidade de ser aceita pelo grupo, passa por mudanças no corpo e nas emoções, assume mais responsabilidades, entre outras coisas. E a falta de experiência causa insegurança e timidez diante de todas essas situações novas", explica a psicoterapeuta Cristiane Moraes Pertusi

Mas pegue leve COMIGO MESMA

Com o tempo e um pouquinho mais de maturidade e treino, fica mais fácil lidar com essas dificuldades, sem ficar com as bochechas vermelhas Enquanto isso, você só precisa tomar cuidado para que a timidez não a impeça de realizar as coisas que tem vontade. "Muitas garotas deixam de ir à balada ou de se aproximar do pretendente por vergonha", afirma Cristian Boragan, psicanalista. E isso não pode acontecer, né, gata?!

tudo novo DE NOVO...

Quem nunca sentiu medo de não ser aceita pela galera do colégio novo? Normal! Mas se você pensar que até mesmo os seus professores e novos amigos já tiveram de enfrentar alguns desafios, ficará mais simples encarar essa mudança "Todos pagamos micos, temos dias ruins, tropeçamos... A diferença é que o tímido se preocupa mais com o julgamento dos outros. E, às vezes, as pessoas nem estão prestando tanta atenção assim", explica Boragan. Por isso, seja do jeitinho que você é, sem se preocupar em ficar agradando o tempo todo. Aceite que algumas coisas não sairão da maneira como imaginou e que, mesmo assim, você continuará sendo amada e admirada pelas pessoas que realmente importam.

Respeitável PÚBLICO

Daí, seu professor resolve que, para fechar o semestre, é obrigatório apresentar um trabalho em frente à sala todinha. Muita calma, girl! Algumas técnicas podem ajudá-la. "Que tal escolher um ponto fixo na sala, como uma cortina ou um lustre, e fingir que não tem mais ninguém a observando? Funciona!", garante o psicanalista Cristian Boragan.

Sem neuras!

Vai rolar uma viagem com a galera e só de pensar em ter de ficar de biquíni você já sente calafrios? Pode parar! Basta vestir aquela peça que a faz se sentir bem, confortável e bonita, ou até mesmo ficar com uma canga. Mas não perca a oportunidade de se divertir! Por outro lado, se você não se sente à vontade em ficar de biquíni na frente das amigas, tudo bem também. Coloque um short, uma blusinha e vá. O importante é curtir cada momento!

descolada em 10 PASSOS

VOCÊ CONTINUA ACHANDO IMPOSSÍVEL VENCER A TIMIDEZ? ENTÃO SAIBA QUE NÃO É! COM UMA DOSE DE BOM HUMOR, CORAGEM E AS NOSSAS DIQUINHAS, VOCÊ PODE, SIM, CONTROLAR AS SUAS INSEGURANÇAS. TÁ ESPERANDO O QUE PRA SE JOGAR?

PASSO 1 Faça esportes em grupo. Eles ajudam a criar laços com a galera e a perder um pouco do medo. Sem contar que dão uma turbinada na saúde e no corpitcho, né?

PASSO 2 Faça amizade com pessoas que têm os mesmos interesses que você. A internet está cheia de páginas legais sobre artistas, bandas, filmes, seriados e outros assuntos que você adora. E elas podem ajudá-la a encontrar outros garotos e garotas que também são a sua cara.

PASSO 3 Peça dicas a pessoas mais velhas em quem você confia. Por terem mais experiência, elas poderão ajudá-la a lidar melhor com as situações do dia a dia.

PASSO 4 Entenda que todos têm dias ruins, tomam fora do pretê, acordam com o cabelo rebelde, e por aí vai. Por isso, não se sinta mal de errar. Ria das situações e dê sempre a volta por cima. Entendido?

PASSO 5 É superlegal participar de atividades que estimulam a comunicação, como grupos de teatro, dança e coral. Que tal tentar? É uma ótima oportunidade de perder o medo de ficar em frente ao público. E quem sabe em uma dessas você não descobre talentos que nem sabia que tinha!

PASSO 6 Estabeleça metas para vencer a sua timidez. Por exemplo: combine de dormir na casa de uma amiga em um fim de semana, de tentar conversar com pessoas novas no colégio, e assim por diante. Basta começar devagar e respeitar o seu tempo. Mas é importante (mesmo!) sair da zona de conforto. Isso a deixará mais forte para enfrentar situações inesperadas.

PASSO 7 Se possível, viaje para outro país. A oportunidade é excelente, não só para aprender um novo idioma, como também para conhecer pessoas. E vai que você descola uma best do outro lado do mundo ou um pretê superfofo. #todasquerem

PASSO 8 Não se cobre tanto. Você pode até achar que geral ri da sua cara ou que as pessoas estão julgando o tempo todo, mas essa neura só vai deixá-la mais insegura. Então, considere apenas a opinião de quem merece a sua atenção e esqueça quem você acha que não gosta de você. Combinado?

PASSO 9 Fuja das drogas! Se alguém disser que elas podem ser a solução dos seus problemas, não caia nessa. Na verdade, as drogas, incluindo o álcool, só trazem mais complicações e fazem de você uma prisioneira em pouco tempo de uso. Passe longe!

PASSO 10 Invista em atividades que você ama. Elas ajudarão a distrair a mente e, consequentemente, a enxergar o mundo com outros olhos e mais positividade.

TESTE

QUAL É O SEU GRAU DE

VOCÊ É DESENCANADA OU SE TRANSFORMA EM UM PIMENTÃO FACILMENTE? FAÇA JÁ O TESTE E DESCUBRA O SEU NÍVEL DE TIMIDEZ!

1

a Desencanada, aliás, que dia é hoje mesmo?
b Um pouco ansiosa, mas fica numa boa.
c Com um friozinho na barriga

2

SUPERFESTA, MAS NENHUMA DAS SUAS AMIGAS VAI. O QUE VOCÊ FAZ?

a Vai e ainda aproveita para fazer novos amigos.
b Procura alguém para acompanhá-la urgente!
c Não vai porque morre de medo de ficar sozinha.

3

A PROFESSORA PASSOU UM TRABALHO E O SEU GRUPO TEM DE

a Dá todas as ideias que tiver.
b Pesquisa antes e só divide com a galera as mais legais.
c Fica com receio de falar. Vai que ninguém gosta?

4

NO GRUPO DAS SUAS BFFS, VOCÊ É A MAIS...

a Extrovertida
b Cuidadosa
c Desajeitada

5

a Com um look em que esteja bem-arrumada e maquiada.
b Um look que a faça se sentir bonita e confortável.
c Com algo um pouco mais básico para não chamar muita atenção.

6

UM BOY RESOLVEU SE DECLARAR. QUAL É A SUA REAÇÃO?

a Age normalmente e fala sobre os seus sentimentos em relação a ele.
b Fica envergonhada, mas mesmo assim conversa numa boa.
c Fica completamente sem jeito e se enrola toda para conversar com o gato.

7

a Vai, é claro! Quem sabe ela não tem um amigo gatinho?
b Vai, mas conversa apenas com os que acha mais simpáticos.
c Não vai de jeito nenhum. E se eles nem forem legais?

8

PREFERIR

a Uma superfesta para convidar todo mundo que conhece
b Um bolinho em casa só para os mais íntimos.
c Uma comemoração só em família e com uma ou duas BFFs.

9

a É a que mais fala e faz todo mundo rir.
b Toma cuidado para não falar algo sem sentido e todos rirem de você.
c Não gosta de falar muito. Você é mais de ouvir.

10

a Cheia de fotos do fim de semana e com frases contando como está se sentindo.
b Só tem o que você acha legal. O que não é muita coisa!
c Só tem fotos em que você foi marcada.

SE VOCÊ MARCOU

Sem vergonha

Você é desencanada e age da mesma forma com as amigas e com pessoas com quem não tem muita intimidade. Ainda, você adora fazer amigos, se divertir, fazer piadas e dar boas risadas. Continue assim, girl! Só tome cuidado para não sair falando demais por aí e exagerar na cara de pau, ok? Nem todo mundo reage bem a isso.

Nem lá, nem cá

Tudo o que você faz e diz é muito bem pensado. Você participa das conversas entre a galera, dá a sua opinião e, às vezes, até sente vergonha, mas lida com isso numa boa. O único problema é o medo que tem de ser zoada. Mas pegue leve consigo mesma! Não tem jeito, uma hora ou outra todo mundo paga um mequinho. Ria dessas situações!

Ai, que vergonha!

Se pudesse abrir um buraco no chão e se esconder nele toda vez [illegible] soas, você ficaria superfeliz, não é mesmo? Quietinha e tímida, prefere ser a ouvinte da galera à que mais fala. Que tal ler a nossa matéria, colocar as dicas em prática e ficar mais desinibida? Não deixe a timidez impedi-la de viver momentos incríveis.

CAPA

TUTORIAL D DIVA

APROVEITANDO A FASE *REALLY DON'T CARE*, DEMI LOVATO SE JOGA EM NOVOS PROJETOS E MOSTRA QUE ESTÁ SUPER DE BEM COM O CORPO. QUER DESCOBRIR OS SEGREDOS PARA SE SENTIR DIVA? SE LIGA!

por CAROL SA[illegible] arte ANDRESSA BEZERRA fotos [illegible] HOTTERSFOCK, DIVULGAÇÃO

ATÉ QUE ESTÁ FÁCIL SER LOVATIC! Nem deu tempo de sentir #sdds da *Neon Lights Tour*, e Demi Lovato já está preparando a próxima, a *Demi World Tour*, com início marcado para setembro. Além disso, a cantora resolveu se unir a Enrique Iglesias, o mesmo que fez a parceria com Luan Santana no hit *Bailando*, para uma turnê pelo Reino Unido, em novembro. Mas enquanto as brasileiras aguardam pela confirmação de shows no Brasil, a diva trabalha em mais novis. A primeira é o quinto álbum, que está em produção e pode contar com parcerias como a de Ed Sheeran (se joga no perfil do ruivinho nesta edição)! Outro bapho aconteceu em uma entrevista para a MTV americana, em que ela revelou que está pensando em formar uma banda com Nick Jonas! E as surpresas não param. A girl está prestes a lançar o segundo livro, *Staying Strong: a Journal*, no dia 7 de outubro. Mas com uma rotina tão cheia, será que dá tempo para cuidar de si mesma? As lovatics respondem: "Óbvio. Ela consegue tudo!". E não é que é verdade? A gata entende tudo sobre beleza, estilo, bem-estar – e nail arts. Vem ver o tutorial mais divo #ever e se inspire em Demi – só que de um jeito totalmente diferente!

LOBUS

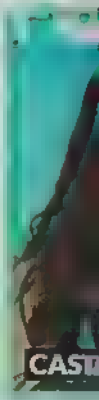
SEGREDOS DE BELEZA

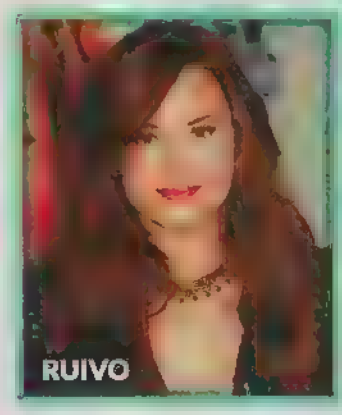
As primeiras coisas que você pensa quando alguém diz o nome Demi Lovato são: música e #staystrong. Por isso, a missão da **Atrê** foi ir atrás da rotina de beleza da girl. Afinal, a cantora é tão linda e estilosa quanto a força da sua história de superação e do seu talento nos palcos!

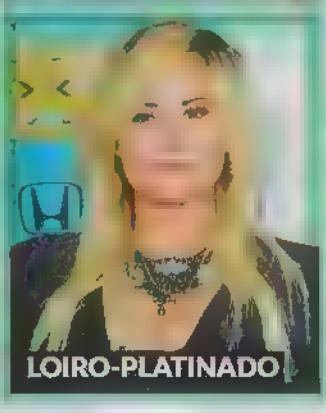
11 CORES DE CABELO

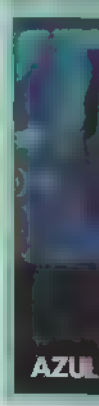
Não basta ser famosa e talentosa: ela também precisa ficar bem com qualquer cabelo! De morena ao pink, passando por loiro-platinado e ruivo, Demi é conhecida por suas mudanças nas madeixas e por combinar com todas!

CASTANHO-CLARO




RUIVO


LOIRO-PLATINADO



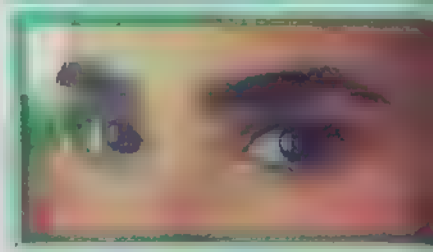
7 TATTOOS (E MUITAS HISTÓRIAS)

Quando não está brincando de arco-íris no cabelo, Demi está brincando de gibi na própria pele. E ela curte tanto que muda as madeixas para não ser tomada pelo impulso de fazer uma nova tatuagem.

STAY STRONG

6 ESTILOS DE SOBRANCELHA

Além do cabelo, a cantora passou por várias fases de sobrancelhas, principalmente na época do *X Factor*, em que foi uma das juradas - e tema das listas mais divertidas do programa. Confira a evolução das sobrancelhas da diva até os dias de hoje! E aí, arrisca o palpite sobre qual é a sua favorita?



DICA DA DEMI

Para manter o cabelo saudável mesmo com tanta química –, a diva aposta em uma hidratação profunda. Em entrevista ao site da revista *Allure*, ela confirmou que um dos seus produtos favoritos é uma máscara da Wella, que deixa agir por cinco minutos antes de enxaguar. Além disso, Demi espera o máximo de tempo antes de lavar os fios, já que acredita que a lavagem em excesso deixa a fibra capilar [illegible]

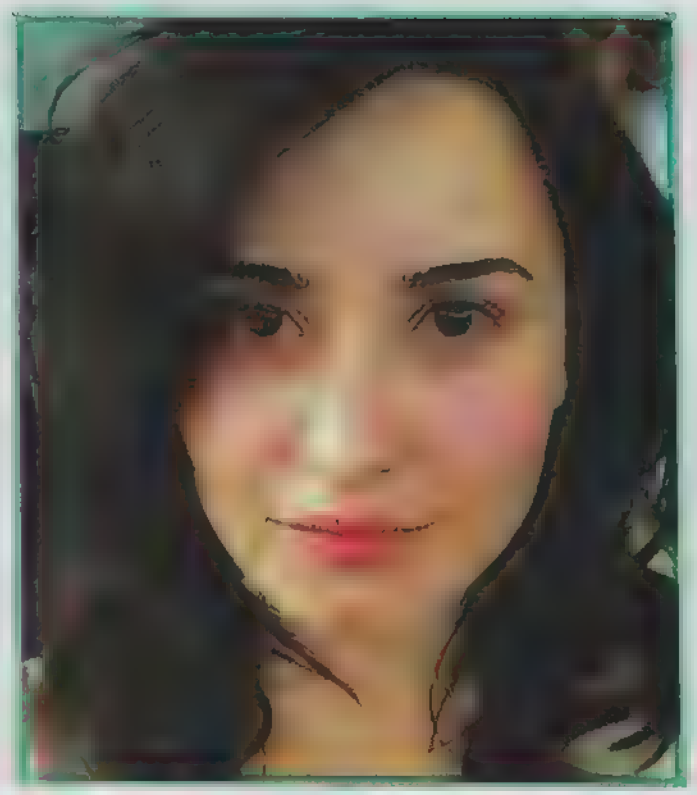
DICA DA DEMI

Ela confessou que faz a própria sobrancelha! Isso porque a girl tem o trauma de ter pego uma stylist que tirou tantos pelinhos que a deixou quase sem nada. Durante o dia, para dar forma, a estrela costuma usar uma paleta, que inclui cera, pincel para o desenho e sombra.

9 NAIL ARTS DE DIVA

A girl curte tanto criar desenhos e texturas nas unhas que assinou uma coleção em parceria com a marca americana The New Black! Para dias de entrevistas e festivais, a fofa corre para a sua nail stylist preferida: Stephanie Stone, que também atende famosas como Miley Cyrus e a modelo brasileira Alessandra Ambrósio. Quem não queria uma Steph, né?

DICA DA DEMI
Mesmo sendo uma celeb, a girl disse em entrevista ao site da revista *Allure* que faz as mãos em salões com manicures baratinhas. Gente como a gente!



PELE DE PORCELANA

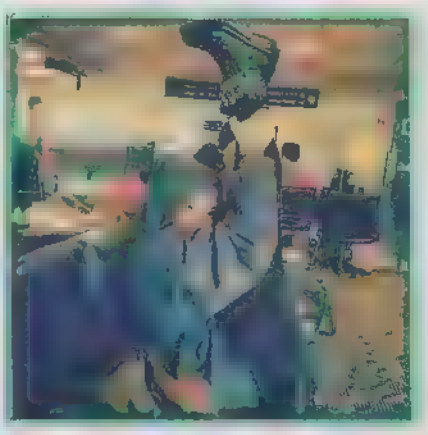
Apesar de ter uma equipe de profissionais para ajudá-la no dia a dia de superstar internacional, Demi faz questão de cuidar da pele quando está sozinha. Outra revelação da fofa? Ela prefere usar a menor quantidade de maquiagem possível quando não está trabalhando – ou seja, quando não está sendo diva no palco e no red carpet. "Eu me sinto bonita quando estou com o meu moletom, sem maquiagem...", disse a cantora para a *Pacific Rim TV*. Para quem achou que isso fosse mentira de celeb, saiba que Demi já postou fotos sem make no Instagram e ainda incentivou as girls a fazerem o mesmo, escrevendo a legenda: "Tire a sua maquiagem e pare de usar filtros. Nós somos lindas!". Se a própria Demi Lovato disse, quem poderá discordar, né? #nofilter

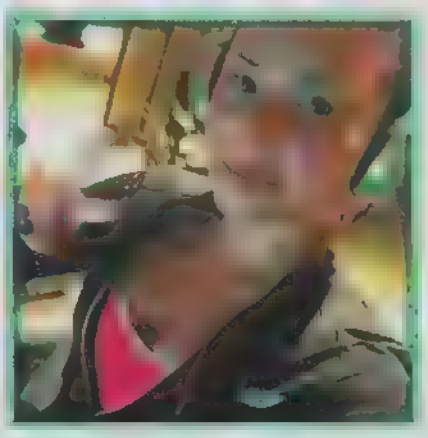
CUIDADOS COM O ROSTO

- A primeira coisa que a fofa faz ao acordar é lavá-lo.
- Logo depois, ela passa um gel esfoliante para a remoção das células mortas e de outras impurezas.
- O próximo passo é usar o tônico, complementando a limpeza.
- Chegou a hora do creme hidratante, que nutre e protege a pele.
- Protetor solar é essencial para a diva!
- Demi também gosta de passar um creme específico para a região dos olhos.
- Durante o dia, se não estiver de maquiagem, ela reaplica o protetor solar.
- Ela s-e-m-p-r-e tira a maquiagem antes de dormir e passa o creme hidratante novamente. "Eu detesto acordar com maquiagem no rosto. Isso só envelhece a pele!", disse Demi em uma entrevista à revista *People*.

FORA DO RANGO!

Não pense que a vida é mais fácil para Demi quando o assunto é manter uma alimentação saudável todos os dias: nem sempre a girl está no clima de comer frutas e vegetais. Mas é nessas horas que a cantora recorre aos seus fiéis sucos verdes – o preferido é uma mistura de maçã, pepino, gengibre, couve, alface, limão, salsa e espinafre. Parece que é, mas a cantora garante que é uma delícia! Tanto que o assunto rendeu piada em um episódio do *X Factor*, em que Simon Cowell chama a bebida de annoying juice ("suco irritante"). Achou que ela ficou chateada? Que nada! A diva tratou de responder à altura dizendo que está mais feliz com o green juice do que quando tomava bebidas alcoólicas. Além de ser uma suco lover, a fofa não deixa de carregar a sua garrafinha de água para manter o corpo hidratado e tem como um dos seus pratos favoritos sushi com flocos dourados no topo.





DE BEM COM O CORPO!

Toda lovatic concorda: Demi nasceu para ser uma estrela! Mas nem por isso ela está dispensada dos cuidados com o corpo. Na verdade, fica até mais complicado quando há câmeras fotográficas em você todos os dias. Por isso, a gata conta com o apoio de uma equipe inacrê, incluindo o preparador físico Joey Rubino. O expert contou os segredos dos exercícios feitos por Demi antes do início da *Neon Lights Tour* para o site do Perez Hilton. Prepare a legging e a garrafa de água que o treino vai começar!

EXERCÍCIOS LEVES

Demi já contou que a sua prioridade na academia não é perder peso, mas achar o equilíbrio entre continuar saudável e ter uma mente tranquila. Sabendo disso, Joey prepara treinos com tempos curtos e levantamento de pesos leves, mas com muitas repetições e sem deixar de manter o batimento cardíaco acelerado. Assim, a girl consegue variedade de exercícios e resultados inacrês – tudo isso sem deixar de se divertir. A dica é ótima para quem quer começar uma academia. #partiu

DETERMINAÇÃO

Apesar da agenda apertada, Demi consegue se exercitar de cinco a seis vezes por semana! Segundo Joey, mesmo na época das gravações do *X Factor*, ela entrava na academia às 22h30 sem reclamar e cheia de disposição, mostrando que um dos ingredientes mais importantes para ser diva é manter o foco e ir atrás dos seus objetivos. É ou não é uma verdadeira warrior? Superpoderosa!

ESCOLHA A SUA ATIVIDADE

Não curte ficar só na academia? A Demi também não: Por isso, a girl alterna com caminhadas em seu condomínio, em Los Angeles, e atividades como bike e kickboxing, arte marcial baseada em chutes. Mas a rotina fitness da cantora não é feita só disso. Demi ainda reserva um espaço para relaxar fazendo a sua meditação. "Isso me ajuda a conectar com o que estou sentindo", explicou a cantora à revista *Self*. Agora é só achar uma atividade que curte e se divertir!

PLAYLIST

Para deixar a hora dos exercícios ainda mais animada, a cantora nunca se esquece de fazer a "playlist academia". Qual seria a sua trilha sonora para ajudá-la a passar pelo quase heart attack das atividades?

LOOK DE SUPERSTAR!

GLAM ROCK

SIM, DÁ PARA SE VESTIR IGUAL À DEMI GASTANDO BEM POUCO. VEM VER!

Peça-chave: camiseta estampada **Toque fashion by Demi Lovato:** o colar dourado comprido Além de dar o toque final na produção, alonga a silhueta

MINERAL (R$ 49,90)

(R$ 12,50)

AMO MUITO (R$ 52)

MARIOTTA (R$ 90)

SUPER CHIQUE

RENNER
(R$ 39,90)

MARY KAY
(R$ 34)

O BOTICÁRIO
(R$ 13)

LARA PARA PASSARELA
(R$ 80)

saia étnica

a meia-calça da mesma cor do sapato de salto alto. É uma opção para continuar usando saias no inverno que, de quebra, ainda faz você parecer mais alta.

LADY LIKE

Peça-chave: vestido acinturado **Toque fashion by Demi Lovato:** looks com a cintura marcada. Além de serem superfemininos, também ajudam a criar curvas no corpo.

ÉPOCA
guia
da
MESADA

APERTADO

QUE GAROTA NUNCA SONHOU EM TER GRANA NA MÃO PARA PODER GASTAR COM O QUE BEM ENTENDER E NA HORA QUE QUISER? MAS LIDAR COM DINHEIRO EXIGE MUITO CUIDADO, CASO CONTRÁRIO, A CARTEIRA FICA Ó: MAGRINHA! PARA AJUDÁ-LA A FAZER MAIS COM MENOS, E AINDA VER A GRANA SOBRAR, MONTAMOS ESTE GUIA CHEIO DE DICAS. É PARA FICAR NO AZUL FOREVER AND EVER!

por RITA TREVISAN E OUSEVERN ER E NATHÁLIA FARIAS
arte JORGE B N **fotos** SHUTTERSTOCK

Daí você acorda

com aquela vontade louca de torrar todas as suas economias de uma vez só. Tudo bem! Afinal, que garota nunca teve um dia assim? Mas antes de sair correndo para o shopping mais próximo, respire fundo e contenha-se! Senão, o que vai ficar de brinde, depois dos cinco ou dez minutos de alegria, é um baita de um arrependimento por ter gastado todo o seu dinheiro e, ainda por cima, com bobeira. Pior: mais pra frente, você pode até querer morrer de culpa por não ter guardado um centavo para ir ao show do seu ídolo que confirmou que vem ao Brasil de última hora. Ninguém merece. Portanto, para não entrar em uma fria, o ideal é aprender, desde já, a lidar com a sua grana e, principalmente, a valorizá-la. Conforme explica o educador e planejador financeiro Pedro Braggio, geralmente os hábitos que aprendemos quando somos jovens, inclusive os financeiros, são os que levamos para a vida toda. "Saber que está sem dinheiro e, às vezes, até com dívidas, faz a pessoa ficar triste e desmotivada, o que pode prejudicar as relações dela com os outros e até o trabalho. Por isso, se a garota aprender a poupar desde cedo, vai evitar muito sofrimento", garante Braggio.

Mas pera lá! Não queremos convencê-la a parar de uma vez por todas de gastar o seu dinheiro com as coisas que gosta. Dá para continuar indo às baladas, sair com o pretê, curtir com as amigas e, ainda assim, ter um dinheirinho na carteira no fim do mês. Basta usar a criatividade e pensar antes de gastar. Porque ter dinheiro, ao contrário do que muita gente pensa, não tem nada a ver com ganhar muito, tem mais a ver com saber gastar de um jeito consciente. "[redacted]" alerta Braggio.

Mas, afinal, o que é consumir de modo consciente? Calma, nós explicamos! Consumir de maneira consciente é quando investimos em algo realmente necessário e não compramos por impulso. "[redacted]", explica Reinaldo Domingos, educador financeiro e presidente da DSOP Educação Financeira.

Meio confuso, né? Mas, na prática, é bem simples. Por exemplo: um consumidor consciente planeja as suas compras, sabe usar o cartão de crédito sem ficar no vermelho, pesquisa o preço e a qualidade daquilo que quer e sabe que um ato de consumo tem impactos não só na sua própria vida, mas também na natureza e na vida dos outros, pois quando um bem (pode ser uma roupa, um aparelho de celular ou qualquer outra coisa) não tem mais serventia, é imediatamente descartado, aumentando a quantidade de lixo no planeta. Já parou para pensar nisso?

Faça as pazes com o COFRINHO!

É CLARO QUE TODO MUNDO SABE QUE É DIFÍCIL RESISTIR ÀS TENTAÇÕES QUE APARECEM NA TV, NAS REVISTAS, NA INTERNET E NAS VITRINES DAS LOJAS. MAS SABER USAR BEM O SEU DINHEIRO É O PRIMEIRO PASSO PARA APRENDER A ECONOMIZAR. COMECE SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES DE QUEM ENTENDE DO ASSUNTO. SACA SÓ!

DICA 1 Antes de fazer uma compra, pergunte a si mesma se realmente precisa daquilo. "É comum descontarmos tristezas, e até a raiva, comprando algo que nem precisamos", afirma Braggio. Então, nada de correr para o shopping depois de discutir com a best.

DICA 2 Saber qual é a quantia que possui para passar o mês e não ultrapassar esse limite é essencial. Caso contrário, você precisará gritar pelo socorro dos seus pais, amigos e familiares. E essa história geralmente acaba em confusão!

DICA 3 Nao compre algo que aquela garota pop da escola tem só pra fazer média com a galera, porque isso pode virar uma bela de uma dívida lá na frente. E, cá entre nós, não saber cuidar bem do dinheiro não impressiona nem um pouco, né?

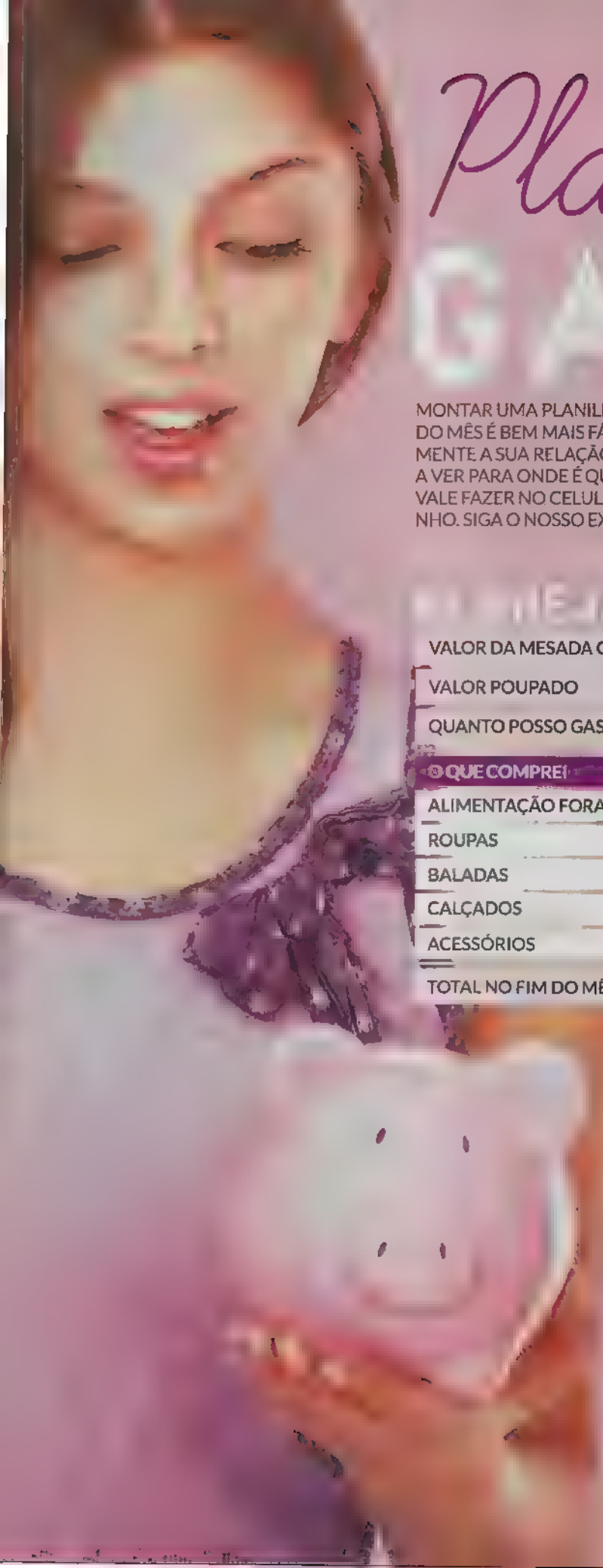
DICA 4 Economize na compra de roupas, sapatos e bijus. Se estiver precisando de algo, escolha peças que sejam de boa qualidade. Afinal, é melhor comprar algo que vai poder usar durante anos do que uma peça que será jogada fora rapidinho.

DICA 5 Se você já trabalha e tem o seu próprio salário, reserve uma quantia ao fim do mês para guardar. Nunca se sabe quando acontecerá um imprevisto e você vai precisar, né? Ah! E não se esqueça de não gastar mais do que você ganha... Nunca!

DICA 6 Não faça dívidas que não sabe se vai conseguir pagar. Se sente que não tem tanto controle, opte por um cartão de débito. Só pegue o cartão de crédito na mão quando estiver preparada, porque ninguém merece ficar endividada...

DICA 7 Se puder abrir uma conta no banco, coloque parte do dinheiro na poupança. Se conseguir depositar uma boa quantia por mês, ao longo dos anos você terá dinheiro para realizar uma viagem inesquecível pra Europa ou pra Disney, ou até para estudar fora durante um período.

DICA 8 Várias garotas aprendem a ganhar um dinheirinho desde cedo usando a criatividade. E se você ja percebeu que tem um talento que pode se transformar em fonte de renda, entao, a dica é se jogar. Isso pode até se tornar uma profissão no futuro, além de ser uma experiência ótima.



Planeje seus GASTOS

MONTAR UMA PLANILHA E ANOTAR NELA TUDO O QUE ENTRA E SAI AO LONGO DO MÊS É BEM MAIS FÁCIL DO QUE VOCÊ IMAGINA E PODE MUDAR COMPLETAMENTE A SUA RELAÇÃO COM O DINHEIRO. ESSAS ANOTAÇÕES VÃO AJUDÁ-LA A VER PARA ONDE É QUE VAI A SUA GRANA E ATÉ A SE PLANEJAR DIREITINHO VALE FAZER NO CELULAR, NO COMPUTADOR OU ATÉ MESMO EM UM CADERNINHO. SIGA O NOSSO EXEMPLO E FAÇA A GRANA RENDER NO FIM DO MÊS!

VALOR DA MESADA QUE GANHA	R$
VALOR POUPADO	R$
QUANTO POSSO GASTAR	R$

O QUE COMPREI	VALOR
ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA	R$
ROUPAS	R$
BALADAS	R$
CALÇADOS	R$
ACESSÓRIOS	R$
TOTAL NO FIM DO MÊS	

1 Durante um mês inteiro, controle exatamente o que ganha e gasta, anotando tudo o que comprou, quando comprou e como pagou.

2 No fim desse período, separe os gastos em grupos. Por exemplo: alimentação fora de casa, roupas, calçados e acessórios, baladas e assim por diante.

3 Depois, no outro mês, antes de gastar o primeiro centavo da sua mesada, separe a quantia que deseja poupar e, com o que restar, estipule valores para as despesas de cada grupo. Vá monitorando a cada dois ou três dias, para não ultrapassar os limites que você mesma definiu.

COLOCANDO ESSES PASSOS EM PRÁTICA, FICA SIMPLES POUPAR PARA CONQUISTAR OS SEUS GRANDES SONHOS E AINDA CURTIR A VIDA!

#experimentapraver

Stephanie veste blusa **Offi** (R$ 67,90), short **Z32** (R$ 100), sapatilha **Mariotta** (R$ 100), pulseira de bolinhas (R$ 23,10) e com brilho (R$ 39,90), ambas **Juliana Galvão**.

Nataly vai com jardineira **Renner** (R$ 99,90), blusa **Enfim** (R$ 70), sapatilha **Moleca** (R$ 60), brincos **Renner** (R$ 15,90), anel (R$ 37), pulseira com pedra escura (R$ 37,60) e pulseira com pedra clara (R$ 36), tudo **Juliana Galvão**.

estilo faça você mesma

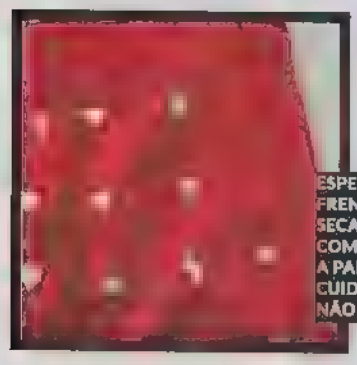
QUE TEL DAR UMA CARA NOVA AS PEÇAS QUE VOCÊ ESTÁ CANSADA DE VER NO SEU GUARDA-ROUPA? SAI MAIS BARATO DO QUE COMPRAR ROUPAS NOVAS E AINDA VEM COM UM BRINDE ESPECIAL: DIVERSÃO PURA!

por CAROLINA PORNE arte JORGEBIN
fotos RODRIGO TAKESHI (EDITORIAL) E A² PHOTOLAB (CUSTOMIZAÇÕES)
styling MICHELLE HARUE (BESOCIETY)
beleza ANDRÉA PETERMANN
customizações FABIANA REGIS GONÇALVES, PROFESSORA DO SENAC SÃO PAULO
assistente de foto RAFAEL CASTILHO
assistente de produção DIOGO VILCHES
modelos NATALY MACHADO (L'EQUIP) E STEPHANIE LINO (L'EQUIP)
agradecimento CASA PIZZA - WWW.CASAPIZZA.COM.BR

como faz?

FAÇA UM MOLDE COM VÁRIOS CORAÇÕES, RECORTANDO-OS EM UMA FOLHA SULFITE.

PRENDA O MOLDE NA CALÇA COM A AJUDA DE ALFINETES. EM SEGUIDA, PINTE OS CORAÇÕES USANDO TINTA PARA TECIDO.



ESPERE A PARTE DA FRENTE DA CALÇA SECAR PARA ENTÃO COMEÇAR A PINTAR A PARTE DE TRÁS. CUIDADO PARA NÃO BORRAR!

calça estampada

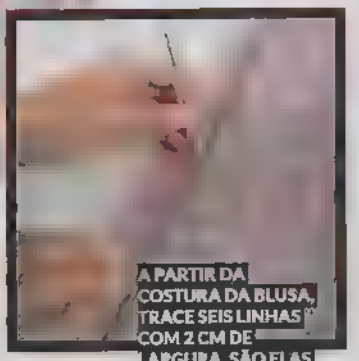
[illegible] calça Marisa (R$ 50), camisa Xadrez Lara Costa (R$ 100), brincos Renner (R$ 15,90), [illegible] Mariotta (R$ 100) e [illegible] Juliana Galvão (R$ [illegible]

headband + cropped top

Nata y usa blusa **Marisa** (R$ 26) short **Sweet Loretta** (R$ 100), colar **Renner** (R$ 35,90), sapatos **Bottero** R$ 180), anel **Juliana Galvão** (R$ 67,20) e headband customizada

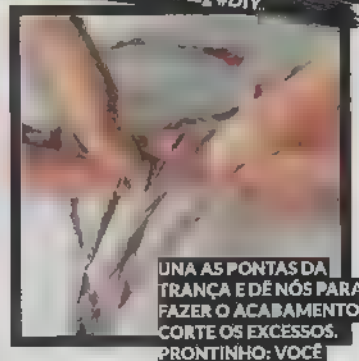
Confira o passo a passo do trançado da faixa de cabelo no site da Atrevida: www.atrevida.com.br. Busque a tag #DIY.

como faz?



A PARTIR DA COSTURA DA BLUSA, TRACE SEIS LINHAS COM 2 CM DE LARGURA. SÃO ELAS QUE VOCÊ VAI USAR PARA MONTAR A FAIXA DE CABELO.

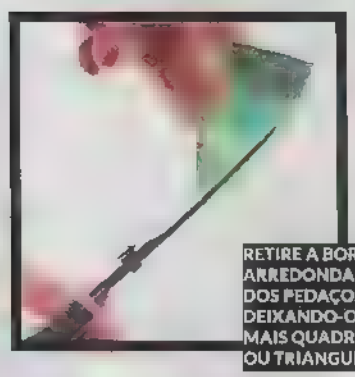
RECORTE AS FAIXAS, VIRE-AS PELO AVESSO, PARA NÃO MOSTRAR AS MARCAS DA CANETA, E TRANCE-AS.



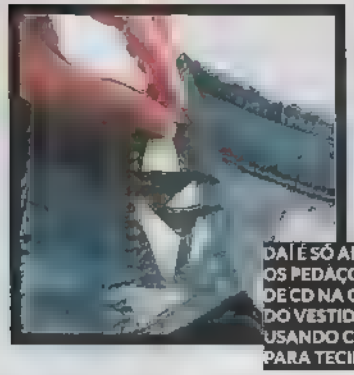
UNA AS PONTAS DA TRANÇA E DÊ NÓS PARA FAZER O ACABAMENTO. CORTE OS EXCESSOS. PRONTINHO: VOCÊ ACABA DE GANHAR UMA FAIXA DE CABELO + UM CROPPED TOP!

Gola com apliques

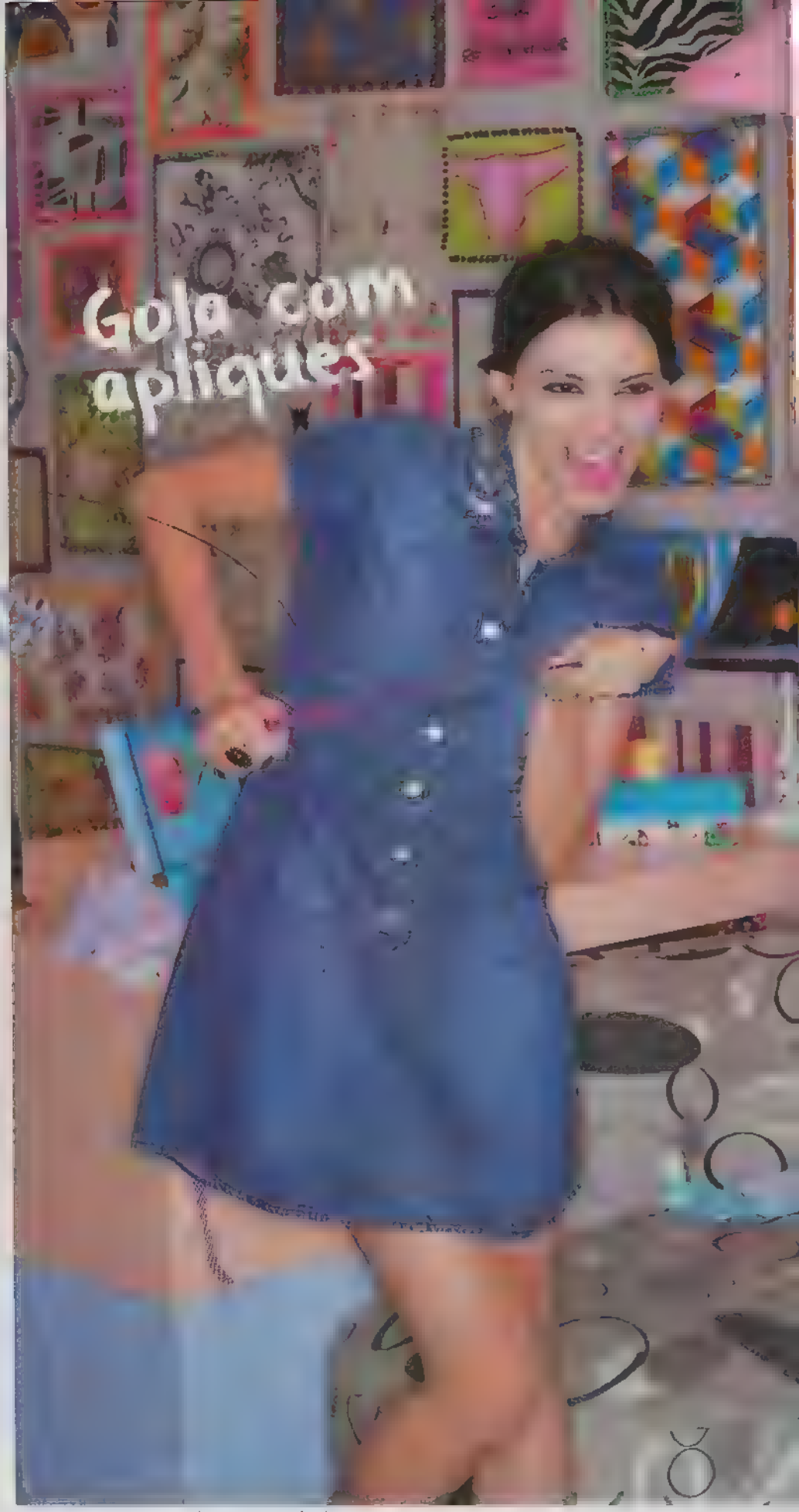
RECORTE UM CD EM PEDAÇOS PEQUENOS.



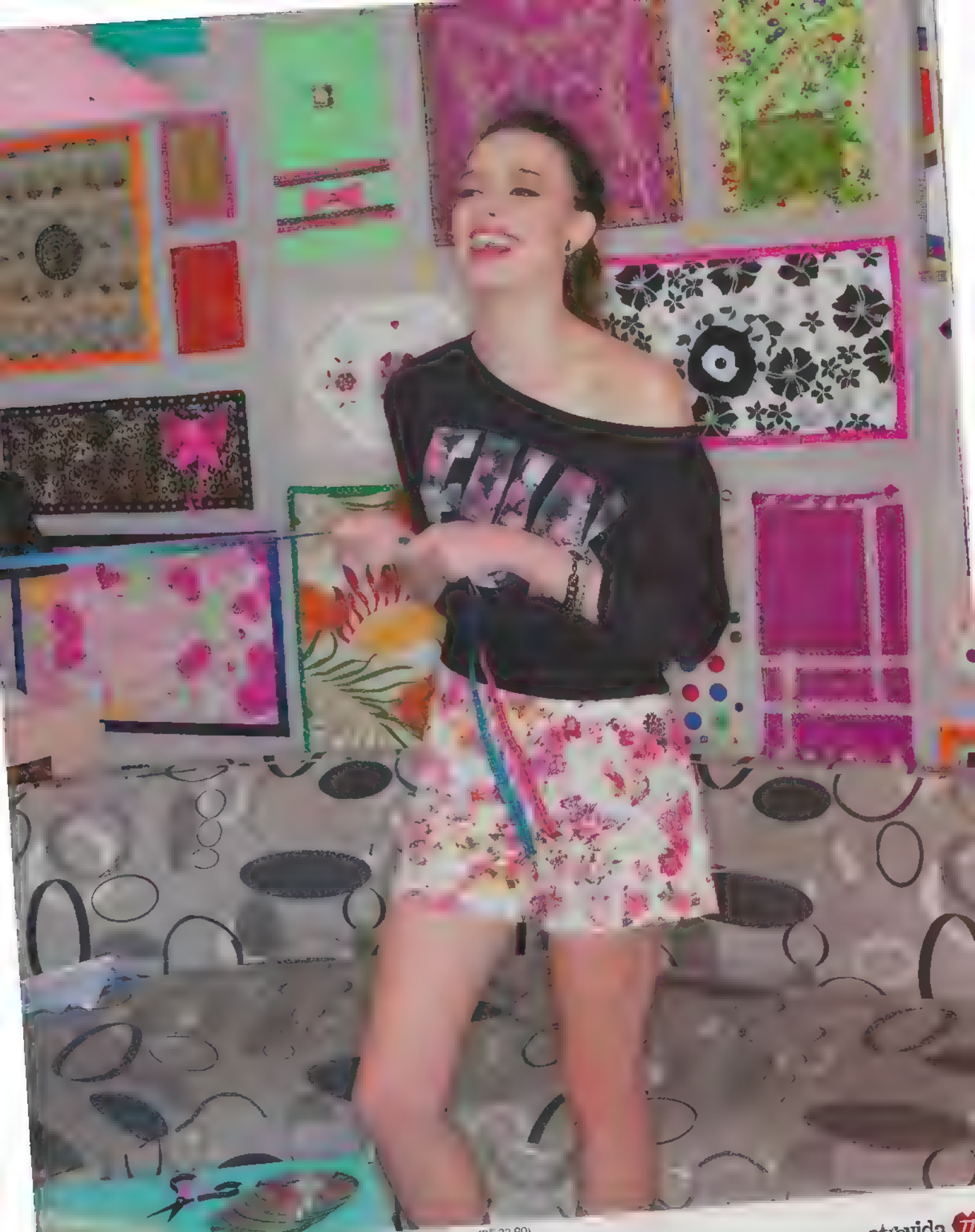
RETIRE A BORDA ARREDONDADA DOS PEDAÇOS, DEIXANDO-OS MAIS QUADRADOS OU TRIANGULARES.



DAÍ É SÓ APLICAR OS PEDAÇOS DE CD NA GOLA DO VESTIDO USANDO COLA PARA TECIDO.



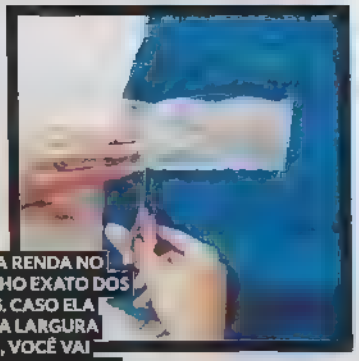
Nataly usa vestido **Marisa** (R$ 90) pulseira (R$ 26) e anel (R$ 44), ambos **Juliana Galvão**



Stephanie vai com moletom **Marisa** (R$ 30), short **Quintess** (R$ 90), brincos (R$ 22,90) e pulseiras (R$ 39,90, o conjunto), ambos **Renner**

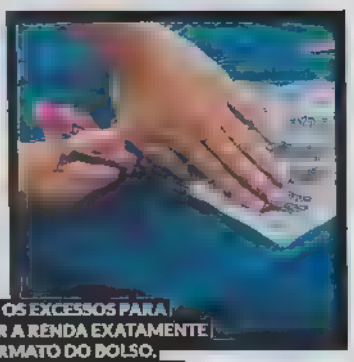
Nataly veste blusa **Marisa** (R$ 20), top **Renner** (R$ 35,90) short **Marisa** (R$ 50) bolsa **Passarela Calçados** (R$ 100) brincos (R$ 74,75) e pulseira (R$ 63), ambos **Juliana Galvão**
blusa com manga
como faz?
MARQUE 3 CM ABAIXO DA CAVA DA BLUSA E RECORTE NA DIREÇÃO DA MANGA.
RECORTE A GOLA COM CUIDADO. TÁ PRONTO!

como faz?

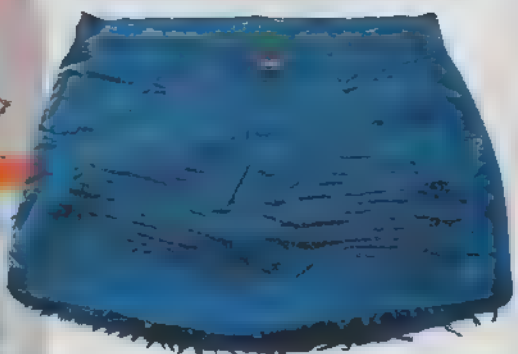


CORTE A RENDA NO TAMANHO EXATO DOS BOLSOS. CASO ELA TENHA A LARGURA MENOR, VOCÊ VAI PRECISAR COSTURAR DOIS PEDAÇOS DE RENDA PARA COBRI-LOS.

USE COLA PARA TECIDO PARA APLICAR A RENDA NA SAIA.



CORTE OS EXCESSOS PARA DEIXAR A RENDA EXATAMENTE NO FORMATO DO BOLSO. REPITA O PROCESSO PARA A PARTE DA FRENTE DA SAIA.



Stephanie usa saia **Pull-ga Jeans** (preço sob consulta), T-shirt **Teen's Club** (R$ 95) pulseira verde (preço sob consulta) e pulseira esmeralda (R$ 63), ambas **Juliana Galvão**, e cardigã de acervo

por CAROLINA PORNE

franjas

ELAS ESTÃO EM ALTA E TÊM TUDO PARA DEIXAR O SEU GUARDA-ROUPA AINDA MAIS ESTILOSO. APRENDA A USÁ-LAS A SEU FAVOR E SE JOGUE NESTA TENDÊNCIA!

fotos

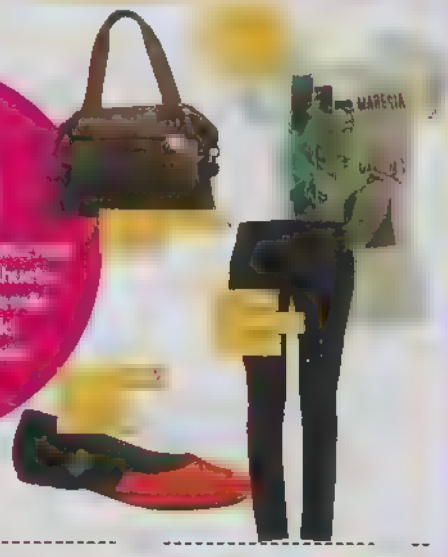
dica da

❤ **A BLOGUEIRA:** Nati Vozza, do Glam4You (www.glam4you.com.br)

❤ **A DICA:** "A saia com franjas consegue ser ao mesmo tempo despojada e feminina. É uma superaposta!"

❤ **A CILADA:** "Usá-las com peças muito formais. T-shirts e camisas xadrezes combinam com o ar mais cool das franjas."

Sou muito alta!



Sou muito magra!

Sou gordinha!

colaborou TAYNARA MELO

MORMAIL
(R$ 75)
MALWEE
(R$ 49,99)
EVERLY FOX
GIRL PARA
PASSARELA
(R$ 29,99)
QUINTESS PARA
POSTHAUS
(R$ 29,99)

Nina Dobrev
A atriz apostou em um modelo de touca superdespojado. Aprovado: sim ou com certeza?

fotos

Cabeça quente

AS TOUCAS E BOINAS PROMETEM DEIXÁ-LA AINDA MAIS ESTILOSA. ESCOLHA O MODELO QUE É A SUA CARA E DESFILE DIVA MESMO NO FRIO!

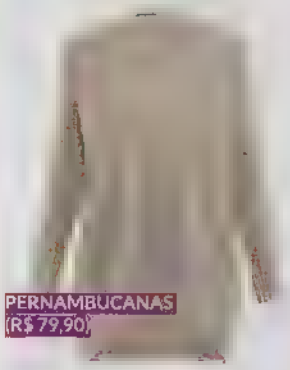
Saia Midi

ELA NÃO É CURTA NEM COMPRIDA, E VIROU MANIA ENTRE AS IT GIRLS. É CLARO QUE ESTAMOS FALANDO DA PEÇA QUE PROMETE DEIXAR OS LOOKS AINDA MAIS CHARMOSOS!

SAIA MIDI C&A (R$ 49,90)

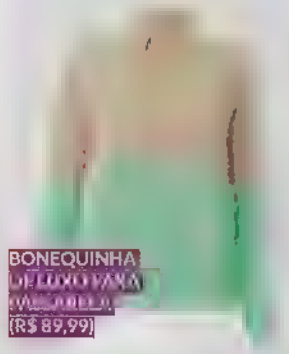
Combine com

Cardigã



PERNAMBUCANAS (R$ 79,90)

Camisa



BONEQUINHA DE LUXO PARA PASSARELA (R$ 89,99)

Clutch

SEMAX (R$ 100)

Salto alto

BÁRBARA KRAS (R$ 89)

Não use com

Moletom

QUEENS PARA PASSARELA (R$ 89,99)

Camisetão

RIACHUELO (R$ 49,90)

Maxibolsa

MORMAII (R$ 100)

Bota de cano longo

MOONCITY PARA PASSARELA (R$ 99,99)

- A saia foi criada pelo designer britânico Ossie Clark e apresentada para o mundo em 1967. Nessa época ela era conhecida como longuete.
- A peça ficou famosa quando a atriz Faye Dunaway a usou no filme *Bonnie e Clyde*, em 1967. Hoje em dia, ela foi repaginada e recebeu o nome de saia midi
- O modelo foi inventado na época em que as minissaias eram a grande novidade. E foi por isso que ela caiu no gosto das garotas apenas três anos depois.

Quem deu as dicas: Consultora de estilo da e-p... Maria ...

Fotos Divulgação

colaborou AYNARA MELO WE LOVE

VESTIDO, DARKLY PARA PASSARELA (R$ 39,99)

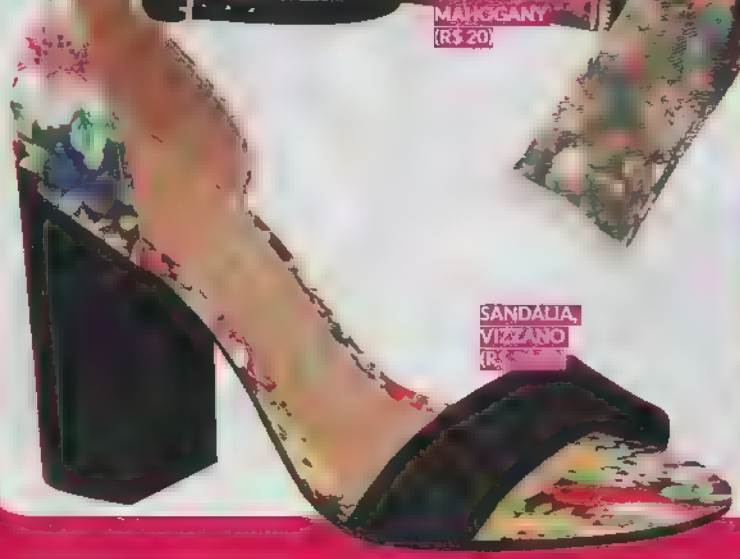
NECESSAIRE, FELIZ DA VIDA

dark floral

AS FLORES GANHARAM UM TOQUE DARK QUE VAI FAZER A DIFERENÇA EM SEUS MODELITOS. DÁ UMA OLHADA!

CLUTCH MAHOGANY (R$ 20)

MOLETOM, MARISA (R$ 49,99)



SANDÁLIA, VIZZANO (R$ [illegible])

Duas cores, mas muuui

4+6
Básica
1+4+6
Elegante
7+8
Casual
8+9+10
[illegible]

fotos [illegible] Pepe assistente de foto [illegible] stylist [illegible] assistente de produção [illegible] beleza [illegible] modelo [illegible] equipe

o estilo!

A COMBINAÇÃO PERFEITA É JUNTAR O PRETO COM O BRANCO. SOLTE A CRIATIVIDADE E APOSTE NOS LOOKS!

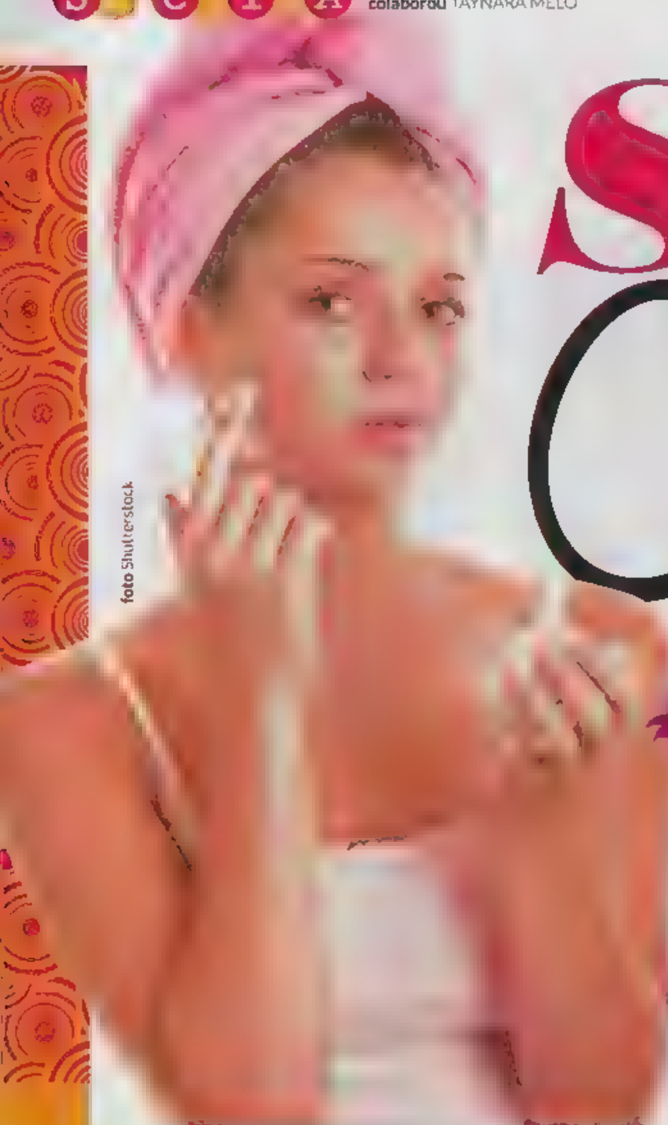


foto Shutterstock

SPA em Casa

QUER TER UM DIA DE DIVA? REUNIMOS RECEITINHAS QUE VÃO DEIXÁ-LA LINDA E RELAX SEM SAIR DE CASA. E, O MELHOR, SEM TER DE MEXER NO BOLSO!

Para o rosto

Molhe o rosto com água morna, depois passe sabonete esfoliante, principalmente na zona T (queixo, nariz e testa). Caso não tenha um, misture uma colher (sopa) de mel e uma de açúcar que terá o mesmo efeito. Mas fique ligada, a quantidade de açúcar depende do seu tipo de pele. Se tiver uma tez com acne e sensível, coloque duas colheres de mel para uma de açúcar. Com a sua mistura, faça movimentos circulares, massageando o rosto. Logo depois, enxágue até tirar todo o sabonete. Finalize com um creme hidratante e protetor solar.

FAÇA EM CASA

MÁSCARA PARA ACNE

Misture meia xícara (chá) de morangos, um ovo e duas colheres (chá) de mel até formar um creme. Aplique o produto e deixe agir por 20 minutos. Esta máscara auxilia no tratamento da acne, pois controla a oleosidade e alivia a inflamação.

Para o cabelo

Sabe aquele condicionador que você está acostumada a usar? Antes de entrar no banho, aplique no comprimento e nas pontas do cabelo, e deixe agir por alguns minutos (uns cinco é o suficiente!). Depois, lave as madeixas e passe o condicionador normalmente. Essa ação blinda os fios, os protegendo da água quente e dos agentes agressores do xampu.

FAÇA EM CASA

CREME HIDRATANTE

Misture em um recipiente três colheres (sopa) de mel, duas colheres (sopa) de azeite e meia colher (sopa) de abacate amassado. Em seguida, passe mecha por mecha. Deixe agir por 30 minutos e enxágue com água fria. Esta receita deixará os seus cabelos sedosos, macios e com muito brilho.

Para as mãos

Você passa creme nas mãos o tempo todo e ainda assim não as sente tão macias? Experimente passar um hidratante e colocá-las dentro de um saco plástico, deixando agir por 15 minutos. Essa tática é ótima porque o calor causado pelo saco plástico faz a pele absorver melhor o creme, deixando as mãos macias.

FAÇA EM CASA

HIDRATANTE PARA AS MÃOS

Faça uma misturinha com uma gema de ovo e algumas amêndoas (bem!) moídas e aplique nas mãos. Esses ingredientes juntos têm ação antioxidante, o que vai ajudar a combater o ressecamento da pele. Para um resultado mais eficaz, passe a mistura todas as noites antes de dormir.

Para relaxar

Para desestressar e acalmar é imprescindível criar um ambiente aconchegante. Não precisa ser nada muuuito elaborado. Uma música relaxante e velas com cheirinho já é o suficiente!

FAÇA EM CASA

MOMENTO RELAX

Ao entrar no chuveiro, relaxe a musculatura do pescoço e faça movimentos circulares com a cabeça. Com a ponta dos dedos, massageie o couro cabeludo, passando também pelas laterais da cabeça. Desça para o maxilar e faça movimentos circulares com mais pressão. Você vai sair do banho tranquila, tranquila. Se puder, aproveite para tirar um cochilo depois!

Quem deu as dicas [illegible], dermatologista [illegible] beleza da Farmax, [illegible] Buddha Spa, Guilherme Jorge, hairstylist do salão [illegible]

Tudo fresquinho

ESQUEÇA UM POUCO O FRIO E CONFIRA OS LANÇAMENTOS DO MÊS NA COR MAIS REFRESCANTE DE TODAS ;)

1. Sabonete íntimo **Silhouette** (R$ 10)
2. Duo de sombras, **Archy** (R$ 13,50)
3. Lápis para lábios, **M.A.C** (R$ 73)
4. Gel de limpeza facial, **Avène** (R$ 27 90)
5. Hidratante corporal, **Needs** (R$ 8)
6. Esmalte **Diva Cosmetics** (R$ 10)
7. Balm labial, **Maybelline** (R$ 11,90)
8. Xampu (R$ 43,90) e condicionador (R$ 38), **Alergoshop**
9. Esmalte, Gio Antonelli para **Hits Speciallitá** R$ 6,50)
10. Creme para pentear, **Salus Cosméticos** (R$ 39)
11. Desodorante, **Garnier** ,R$ 10,50)

fotos [illegible]

Controle o volume!

O SEU CABELO TEM MUITO VOLUME? OU A FALTA DELE? NÃO IMPORTA QUAL É O SEU PROBLEMA, NÓS TEMOS A SOLUÇÃO!

quem deu as dicas
fotos Sh...

Identifique o problema!
Se o seu cabelo é fino, oleoso e pesado, ele precisa de volume. Agora, se ele é mais grosso, quebradiço e tem bastante frizz, deve ser domado. Confira as nossas dicas!

SEM VOLUME
Tratamento: use produtos para o seu tipo de cabelo e condicionador apenas nas pontas, evitando que a raiz fique mais oleosa. Um bom tratamento que pode lhe devolver o volume é a reconstrução capilar. Aposte!
Resultado instantâneo: modele as madeixas usando mousse e uma escova larga. Outra dupla infalível é o babyliss + spray de volume. Acredita que fazer luzes também pode ajudar? A mistura de duas cores dá a impressão de mais cabelo, sem contar que os fios tingidos também tendem a ficar mais grossos.

VOLUMOSO
Tratamento: faça hidratação uma vez por semana, pois ela diminui o volume dos cabelos. No salão, prefira tratamentos como a selagem, que fecha as cutículas dos fios, e a cauterização, que repõe a queratina.
Resultado instantâneo: abuse dos leave-ins. Penteie o cabelo apenas enquanto ele estiver úmido, isso vai evitar que fique armado. Prefira pentes de madeira com os dentes largos para evitar o frizz.

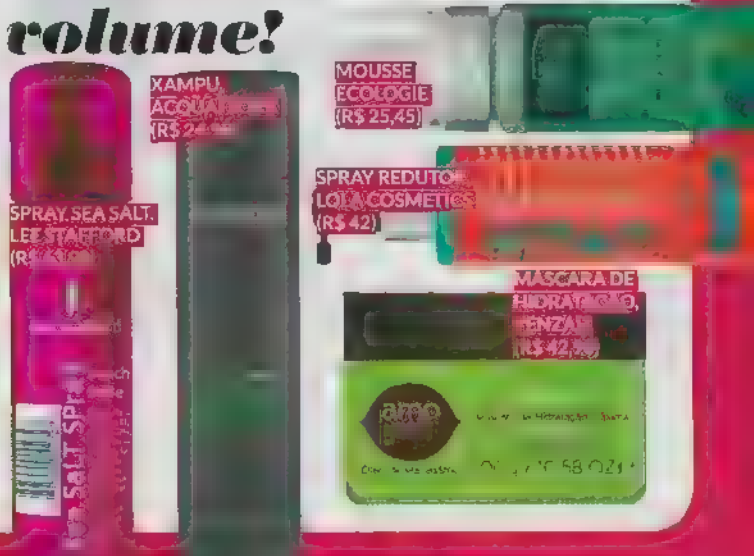
Na medida certa!
Corte para aumentar o volume
O corte em camadas longas é ótimo. É importante manter o comprimento um palmo abaixo do ombro, deixando o cabelo mais leve e com movimento natural, pois as madeixas longas o deixam pesado e com o aspecto escorrido. Desfiar as pontas também é um passo importante para proporcionar balanço às mechas.

Corte para ter menos volume
Aposte no dégradé em poucas camadas, isso vai ajudar a reduzir o volume e deixá-la mais moderna. Repicar e desfiar também dá leveza aos cabelos. O importante é sair de vez do corte reto, porque os fios ficam juntos e isso faz o cabelo ficar pesado.

Leitora indica!

"Normalmente eu seco o cabelo depois de lavar e uso silicone para dar uma diminuida no volume. São passos simples que fazem toda a diferença!"

Mais e menos volume!



Toque final!

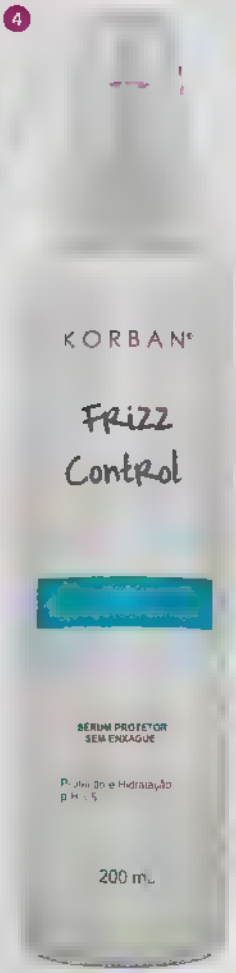
A **ATRÊ** SELECIONOU ALGUNS FINALIZADORES QUE VÃO AJUDÁ-LA A MANTER OS FIOS LINDOS E NO LUGAR. VEM VER!

1

2

3

4



5

REPARADOR DE PONTAS, C.KAMURA (R$ 20,50)

"Ele nutre enquanto sela as pontas danificadas, deixando o cabelo supermacio e controlando o frizz. A dica é ter cuidado com o excesso: algumas gotinhas bastam! Caso contrário o cabelo pode ficar gorduroso."

Carol, repórter

LEAVE-IN, MACPAUL (R$ 40)

"Adorei esse leave-in! Ele ajuda a desembaraçar os fios, reduz o volume e deixa as madeixas soltinhas e brilhantes por muito mais tempo. Faz toda a diferença. Amei!"

Andressa, diagramadora

SPRAY SURF BREEZE, THE BEAUTY BOX (R$ 44,90)

"O Surf Breeze é um spray de cabelo que deixa aquele efeito de praia, sabe? Você aplica nos fios molhados e ele seca deixando um ondulado bem natural nas madeixas. É ótimo para um bad hair day."

Taynara, estagiária

SÉRUM PROTETOR, KORBAN PROFESSIONAL (R$ 45)

"Prático, o spray é perfeito para ser usado antes da escovação, já que também tem termoproteção. Mas funciona bem quando você precisa disciplinar os cabelos já secos. Basta dar uma borrifadinha."

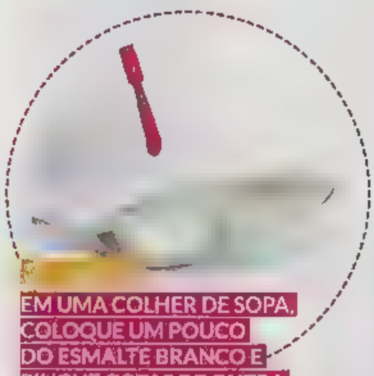
Ana Paula, editora-chefe

ÓLEO DE ARGAN, TRATTABRASIL (R$ 62)

"Este é o famoso produto multiuso. Você pode usar para finalizar, depois de lavar o cabelo, para ajudar na escovação e nas hidratações. Em todas as situações o cabelo fica macio e cheio de vida. Uma maravilha!"

Julia, estagiária

APLIQUE UMA CAMADA DE ESMALTE BRANCO EM TODAS AS UNHAS.



EM UMA COLHER DE SOPA, COLOQUE UM POUCO DO ESMALTE BRANCO E PINGUE GOTAS DE OUTRA COR. QUE TAL ROSA?

MISTURE AS CORES USANDO UM PALITO.

CARIMBE AS UNHAS NA COLHER, LIMPE OS EXCESSOS E PRONTO, JÁ PODE ARRASAR POR AÍ!

[illegible] veste vestido Atre Fashion para Marisa e colar de acervo

#ficadica

[illegible]

Mistura certa

SABIA QUE DÁ PARA INOVAR (E ARRASAR) NA NAIL ART COM A AJUDA DE UMA... COLHER? JÁ PARA A COZINHA, GIRL!

linha azul

SUBSTITUA O DELINEADOR COLORIDO PELO LÁPIS AZUL NA PARTE INFERIOR DOS OLHOS. ACREDITE, O SUCESSO É GARANTIDO!

fotos [illegible]
beleza [illegible]
modelo [illegible]

Aruma veste blusa Atrê Fashion para Marisa e [illegible] UP Acessórios

QUAL É?

CAÍQUE GAMA, NATHAN BARONE E PAULO CASTAGNOLI não formam apenas a Fly. Os caras também compõem um trio que esbanja sinceridade e jogo de cintura com as meninas. A prova disso é que colocamos as leitoras Gabriela Jakutis, Caroline Venancio, Luiza Nagaoka, Nathalia Novais, Maíra Greco Onias e Rafaella Fiorotto Blat frente a frente com os gatos para perguntarem tudo o que sempre quiseram saber sobre garotos e eles tiraram de letra. E sabe o que é mais engraçado? Os boys conseguiram deixar as meninas ainda mais apaixonadas! Sério, não teve uma que não saiu do estúdio suspirando... Bora entrar nesse momento "own..." com elas?

AO FLY?

NÃO ENTENDEMOS OS GAROTOS! QUEM EM UM DIA DE FÚRIA NUNCA DISSE ISSO? PARA ENTENDÊ-LOS DE VEZ, COLOCAMOS A BANDA FLY CONTRA A PAREDE E ELES REVELARAM TUDO O QUE ROLA NO MUNDO MASCULINO – INCLUSIVE QUE OS BOYS SOFREM APÓS UM FORA!

por ALINE MARCHIORI colaborou JÚLIA PREZOTTO
arte JORGEBIN fotos RODRIGO TAKESHI
make ANDRÉA PETERMANN
agradecimento LOOPDAY

O CAÍQUE GAY

IDADE: 19 anos
O QUE MAIS CURTE EM UMA MENINA? Autenticidade.
TIPO FÍSICO PREFERIDO: "É claro que beleza atrai muito, não posso mentir, mas o conteúdo é o que conquista. Tem de ter o pacote completo!"
HISTÓRICO DE RELACIONAMENTOS: duas namoradas.
MAIOR DECEPÇÃO AMOROSA: "Foi comigo mesmo, por iludir uma garota ao achar que ficaria com ela para o resto da minha vida."
LOUCURA POR AMOR: largar tudo para ficar com a namorada no Rio de Janeiro.
MULHERENGO, CERTINHO OU DESLIGADO? "Hoje eu estou desligado."
O CAÍQUE APAIXONADO É... Fofo!
SEGREDO PARA CONQUISTÁ-LO: "Nem eu sei. Não tem uma fórmula, cada mulher tem o seu jeito e isso que é legal!"

NATHAN BARONE

IDADE: 21 anos
O QUE MAIS CURTE EM UMA MENINA? Ela ter uma cabeça bacana e saber conversar.
TIPO FÍSICO PREFERIDO: "As loiras me atraem, mas eu não procuro por isso. Chamar atenção é uma coisa que tem de acontecer naturalmente."
HISTÓRICO DE RELACIONAMENTOS: uma namorada.
MAIOR DECEPÇÃO AMOROSA: "Já me entreguei muito, só que a menina não entendeu, não percebeu o quanto eu me esforcei para vê-la sorrir."
LOUCURA POR AMOR: já fez músicas, mandou flores, nada muito maluco!
MULHERENGO, CERTINHO OU DESLIGADO? "Eu sou meio mulherengo, vai [risos]. Mas eu estou tão focado na banda, que às vezes eu fico desligado."
O NATHAN APAIXONADO É... O cara mais bobo do mundo.
SEGREDO PARA CONQUISTÁ-LO: "Ser verdadeira! A partir do momento em que percebo que não existe sinceridade, eu desencanto."

PAULO AGNOL

IDADE: 23 anos
O QUE MAIS CURTE EM UMA MENINA? Ela ser amiga.
TIPO FÍSICO PREFERIDO: "Não tenho preferência, mas a menina tem de ser autêntica. Pode ser ruiva, morena ou loira, vai da personalidade."
HISTÓRICO DE RELACIONAMENTOS: cinco namoradas.
MAIOR DECEPÇÃO AMOROSA: "Qualquer relacionamento em que você deposita confiança e a pessoa quebra, é uma decepção grande."
LOUCURA POR AMOR: já fez música e encheu a casa da girl de flores.
MULHERENGO, CERTINHO OU DESLIGADO? "Sou mais desligado, às vezes não percebo e deixo a oportunidade passar."
O PAULO APAIXONADO É... Manhoso, meloso e grudento.
SEGREDO PARA CONQUISTÁ-LO: "A menina tem de ser autêntica e difícil, porque as coisas fáceis vão embora mais rápido. Quando são difíceis, eu fico com muito mais vontade."

BATE-PAPO

Nathalia: Os garotos costumam demonstrar o que sentem ou preferem esconder para não se machucar?
Nathan: Eu prefiro demonstrar!
Paulo: Depende do estágio que o relacionamento está. No começo é melhor esconder um pouco para fazer um doce para a menina querer mais. Aí, na hora em que ela já está louquinha, você começa a falar "eu gosto de você também!". Acho que isso funciona dos dois lados. Rejeitar umas ligações do cara é bom para a menina.
Nathan: Por quê? Já o rejeitaram e você ficou assim: "Ai, meu Deus! Ai, meu Deus!" [fala com voz de desespero].
Paulo: Não é isso. É que às vezes você liga e fica pensando: "O que ela está fazendo?". Aí fala com a garota e ela diz que estava dormindo. Ela até podia estar dormindo, mas você vai ficar com isso na cabeça: "Será que ela estava me traindo? O que ela estava fazendo?"
Caíque: É legal ter esse suspense! Sabe de tudo o Paulo!
Paulo: Sou velho já [risos]!

Maíra: Então é verdade que os meninos gostam de garotas que esnobam?
Todos: Claro!
Nathan: Quem não gosta? Duvido que vocês não gostem daqueles caras que esnobam! Quanto mais o cara pisa, mais você quer! E com os homens é assim também. Quanto mais fácil você tem, menos dá valor, mas quanto mais difícil é, mais valor você dá.
Paulo: Eu falo para a galera, essa é a regra da vida: pisa que ela gruda! Ou pisa que ele gruda. É assim!
Meninas: Não é, não.
Caíque: Então vamos ver, daqui a cinco anos a gente conversa. Depois que descobri isso tudo mudou!
Paulo: Tudo muda na sua vida, porque você conquista as pessoas que quer mais fácil.
Nathan: Mas não esnoba muito, porque senão vai ter o efeito contrário, tá?

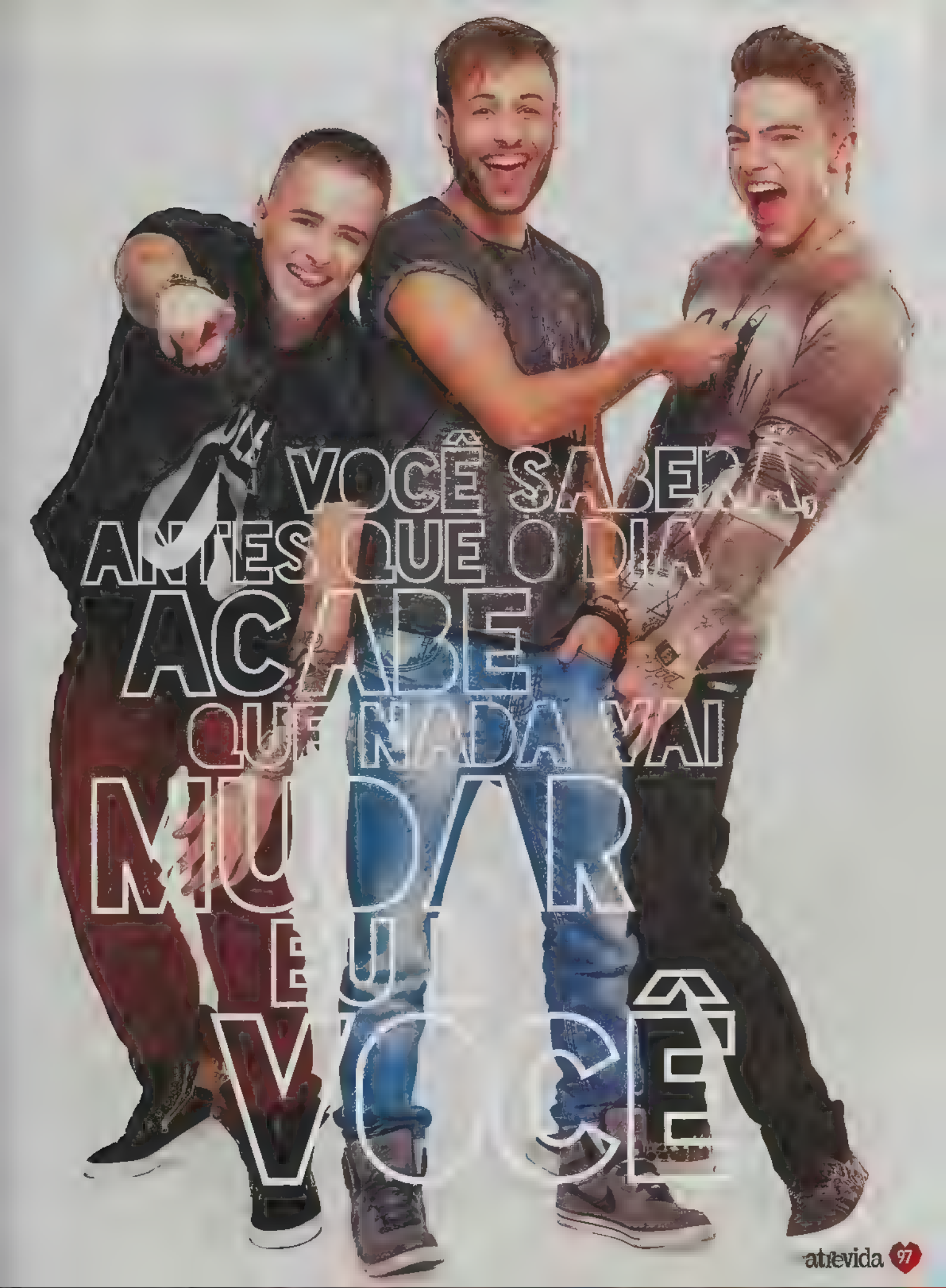
Caroline: E por que os caras iludem tanto as meninas?
Caíque: Posso responder com uma pergunta? Por que as meninas iludem os caras? A resposta da sua é que a mulher no desespero de se apaixonar gosta de ser iludida.
Nathan: Não só a mulher, não é mesmo, Caíque [irônico]?
Caíque: Qualquer pessoa!
Gabriela: Acho que quando a menina está desesperada ela vê qualquer coisa que o cara faz como um sinal!
Nathan: Você compra qualquer coisa. O cara também, porque a menina fala: "Você é lindo!", aí ele já se apaixona. Nisso, você acaba criando expectativas em cima de algo que não existe!
Caíque: E esse desespero só deixa a coisa mais longe, por isso que a menina é iludida. Você procura, procura e nunca acha. Podem até aparecer vários caras na sua vida, mas não é legal
Nathan: E quando você para de procurar aparece o certo que, muitas vezes, estava do seu lado.
Caíque: Acho que agora vai aparecer uma garota para mim...
Nathan: Você não parou de procurar ainda, mano [todos riem]!

Rafaella: Quais são os sinais que os meninos dão quando não estão mais a fim?
Caíque: Ah, se eu não estou mais a fim eu falo! É chato, desagradável, mas sou sincero: "Linda, vem cá, você é muito legal, mas não rolou!"
Nathan: Quando você chama a menina pelo nome é sinal de que já era!
Caíque: Acho que mandar a real é melhor do que sumir. Eu fico chateado quando a pessoa some.

Maíra: O que faz vocês ficarem com muito ciúme?
Caíque: A minha namorada seguir um boy magia no Instagram [risos].
Paulo: Ex-namorados é um problema!
Nathan: Celular me dá ciúme. A pior coisa é estar com a sua namorada e ela hipnotizada pelo celular. Dá vontade de falar: "Por favor, dá para guardar isso?".
Caíque: Eu chamo no WhatsApp e falo: "Oi, dá para falar comigo?" [todos riem].

Gabriela: A relação de vocês com as meninas mudou depois da banda? Vocês acham que agora elas chegam mais ou ficam mais tímidas?
Caíque: Tem mais mulher no pé [todos balançam a cabeça concordando]. Ao mesmo tempo em que isso é legal, também é depressivo, porque dá medo, você não sabe se a pessoa quer conhecer você ou o cara da banda
Nathan: Por isso que pra mim não faz diferença nenhuma chegar mais meninas ou não!
Paulo: Temos medo, ficamos sempre com um pé atrás.
Caíque: É mais difícil você ter um relacionamento confiante e se jogar.

Caroline: O que vocês fariam para conquistar uma menina?
Nathan: Nossa .. Tudo.
Paulo: Depende do meu amor por ela,


VOCÊ SABERÁ
ANTES QUE O DIA
ACABE
QUE NADA VAI
MUDAR
E
VOCÊ

mas para conquistar eu esnobo, piso...
Nathan: Acho que eu faria um carinho e depois pisaria, para fazer meio que um morde e assopra, sabe? Na verdade, eu ia assoprar primeiro para a menina ficar com vontade.

Gabriela: A curtida do menino no Facebook e no Instagram quer dizer alguma coisa para vocês?
Caíque: Claro que sim!
Nathan: Mas depende para quem.
Paulo: Acho que quer dizer muito, mas depende de saber se aproveitar da oportunidade. Tipo, a menina vai lá, curte as fotos, você tem de saber chegar, ir pelo caminho certo... Você não vai que nem um imbecil porque senão vai perder a pessoa. Mas eu não curto a foto de uma menina que eu não gosto.
Caíque: É, por isso que eu curti a foto. Se eu curti é porque curti [risos].
Paulo: E se eu comentar é porque eu a beijaria agora!
Nathan: Hoje em dia eu só curto o que é da banda, porque prefiro não ter encrenca depois.

Nathalia: O que os garotos fazem quando estão a fim de uma garota?
[Pausa para pensar]
Paulo: Adicionam no Facebook...
Caíque: Curto as primeiras fotos que ela postou no Instagram para ver que eu estou a fim mesmo! Mando oi de primeira...
Paulo: Mando um emoticon de "baleia".
Caíque: É, mando mesmo. Porque você nunca falou com a menina e manda logo uma baleia. Ela vai falar "por que esse moleque me chamou de baleia?". Aí ela vai vir conversar com você [risos]. É sério!

Maíra: O que vocês falam sobre as meninas quando estão com os amigos?
Nathan: Ah, a gente só pode falar para os amigos, não pode falar pra vocês [risos].
Caíque: Eu acho meio feio a molecada que se reúne para contar detalhes de experiências com mulheres. Particularmente, não gosto nem de estar em rodas assim. Acho desnecessário!
Paulo: Eu não gosto de compartilhar... Caíque abre a minha porta: "Cara, você nem sabe a mina que conheci, maior gata! Tô apaixonado, já tô namorando!" [todos riem].
Caíque: Ah, mas uma coisa é isso, outra coisa é uma conversa de amigos. Vocês entenderam o que eu disse. É diferente, né, gente?
Nathan: Conversamos as mesmas coisas que vocês conversam sobre os meninos...
Paulo: Não rolam detalhes, são coisas do tipo "fomos ao cinema, estou a fim dela...". Não é aquela coisa igual menina: "Ah, o beijo dele era molhado...".
Todas: Mas nós não falamos isso!
Paulo: Então as mulheres não são mais românticas como eu achava que eram...
Nathan: Elas falam: "Esse é fortinho, gostosinho, é galinha... Não quero mais" [risos].

Luiza: E o que vocês conversam quando estão no banheiro?
Caíque: Eu não converso no banheiro [risos] Sempre tomo banho sozinho!
Nathan: Ah, depende. Eu e o Paulo temos mania de ir aos lugares e conhecer o banheiro na hora.
Paulo: Qualquer lugar a gente tem de conhecer o banheiro primeiro.
Nathan: A gente entra cantando, zoando, fala sobre o que viu na TV, se o hotel é legal, se o Caíque encheu o saco, se tem uma gatinha...

Luiza: Por que vocês gostam mais de meninas encorpadas?
Caíque: Gostamos? Quem falou isso?
Nathan: Ah, é que chama a atenção, mas não quer dizer que gostamos.
Paulo: Gosto de menina mais magrinha, pequenininha, delicada...
Caíque: Frase do dia: "mulher tem de ser mulher" Acho menina sarada bonito de se ver, mas não gosto para namorar.
Paulo: Também não gosto de trança, não tem nada a ver, mas eu não gosto [risos]. Acho feio!
Caíque: E pelos loiros? Na boa, não descolore o pelo, tira.
Nathan: Tava pensando nisso agora, mas achei melhor não falar [risos].

Rafaella: O que faz vocês quererem namorar com alguém?
Caíque: O frio [todos riem].
Nathan: Carinho me faz querer namorar,

velho. É muito bom receber carinho, atenção e tudo mais.
Caíque: É bom ter alguém para compartilhar a sua vida. É bem mais legal do que viver sozinho! Por isso que é melhor ter uma boy band do que seguir carreira solo, não é, gente?
Nathan: Não sei, nunca segui carreira solo [risos].
Caíque: Sou um cara carente de tudo, então não imagino a minha vida sozinho.
Paulo: Não existe uma resposta para isso. Não tem algo assim... Porque só a menina fazer carinho gostoso não significa que eu vou querer namorá-la. Carência? Tô carente todo dia! Frio? Eu sou do Sul e faz frio o ano inteiro. Para eu namorar tem de ser algo muito forte. Tenho de estar totalmente apaixonado e gostar muito.

Nathalia: Como os caras lidam com o término de um relacionamento? Eles sofrem ou é só cena?
Todos: Lidam muito mal, de verdade!
Caíque: O homem sofre depois, fato!
Paulo: Passando uns dez dias...
Nathan: Ele fica feliz... Aí cai
Caíque: Às vezes ele fica mal depois de alguns meses só.
Nathan: A mulher não, ela fica mal pra caramba e depois supera...
Caíque: Na terceira semana já está com as amigas na balada. O homem na primeira semana está na balada "uhul, que egal!", aí passam dois meses, meu amigo... Bate a deprê!

CURTE OU NÃO CURTE?

SABE AQUELA TÁTICA QUE VOCÊ ACHAVA INFALÍVEL COM OS BOYS? ELA PODE SER A MAIOR FURADA! COM BASE NAS RESPOSTAS DOS CARAS, LISTAMOS O QUE NÃO ESTÁ COM NADA NO MUNDO MASCULINO. VEM VER!

CURTEM

- Meninas que dão o primeiro passo e têm atitude em um relacionamento.
- Garotas amigas, companheiras e inteligentes.
- Personalidade marcante.
- Meninas estilosas e que se vestem diferente das outras.
- Girls que topam qualquer programa, sem frescurinhas.
- Garotas que não têm vergonha de serem carinhosas.

NÃO CURTEM

- Girls que se aproximam deles pela banda, não para conhecê-los de verdade.
- Pessoas que não olham nos olhos quando conversam.
- A menina ter ciúme das fãs. As flyers estão sempre em primeiro lugar!
- Garotas que os chamam de galinha sem conhecê-los.
- Uniforme na balada: saia de cintura alta, blusinha colada, cabelo comprido e liso e saltão.

por MARCELA L. MA, psicóloga clínica.

Ilustração Isabela Santos

Sob pressão!

"Há dois anos meu amigo se declarou e eu não gostava dele, então fui sincera. O tempo foi passando e ele se declarou outras vezes, e eu fui verdadeira em todas. Mas de tanto os meus amigos incentivarem (e por carência!), acabei dando uma chance. O problema é que não senti nada! Ele é fofo, mas sem atitude e tímido, mesmo assim ele me pediu em namoro. Não quero magoá-lo, porém sinto que toda vez que fico com ele, estou me enganando. O que eu faço?"
B.B., 15 anos, São Paulo - SP

B., não adianta tentar se forçar a fazer uma coisa que você não quer. A gente não consegue se obrigar a gostar de outra pessoa. O mais importante, sempre, é se respeitar. Entendo que você não queira arriscar a amizade, mas ele deseja mais do que isso e, infelizmente, os seus sentimentos são diferentes. Uma forma de mostrar a amizade que tem por ele é sendo honesta sobre os seus sentimentos para que o garoto possa seguir em frente e encontrar uma pessoa que também goste dele. O mesmo vale para você, viu?

Mudança de planos

"Gosto de um menino da minha sala desde o ano passado. Por ele, quase mudei o meu jeito. Mas, este ano, percebi que isso não me levaria a nada, então só falo com ele de vez em quando. Ele fez novas amizades e agora fica dando uma de machão para arrumar uma namorada e ficar conhecido na escola. Devo ignorá-lo?"
D.R., 16 anos, Belo Horizonte - MG

Achei ótimo você ter percebido que realizar mudanças tão radicais por uma pessoa não é bom para você. Quando queremos mudar, a motivação deve vir de uma vontade nossa, e não para agradar aos outros. Parece que ele está se comportando de uma forma bem infantil na escola, hein? Será que vale a pena começar um relacionamento com alguém que está agindo assim? Meu conselho é que você procure conhecer alguém que acrescente em sua vida, traga coisas boas e que seja capaz de gostar de você e respeitá-la, sem se comportar de uma forma agressiva. Espero que meu conselho a tenha ajudado. Boa sorte!

Fica ou cai fora?

"Gosto de um garoto e costumávamos conversar a madrugada toda. Ele me ligava, eu ligava para ele, só que quando nos víamos, ele nem me olhava. Um dia, eu e o boy da minha BFF vimos o garoto e ela se abraçando, mas ela diz que eles são amigos. Já me declarei cinco vezes com textos enormes, e a única coisa que ele diz é 'que fofa!'. O que faço?"
M.M., 14 anos, Rio de Janeiro - RJ

Querida, esse comportamento é bastante estranho, mas ele deixou bem claro que não sente o mesmo por você. Mesmo que as conversas por telefone tenham sido divertidas, ele não fala com você e parece ter interesse em outras meninas. E, para completar, você já disse mais de uma vez o que sente e ele não correspondeu. A melhor saída é aceitar que ele não retribui o seu carinho e tentar mudar seu foco, conhecendo outras pessoas e ocupando o tempo com outras atividades, até que os seus sentimentos por ele se tornem mais fracos e, eventualmente, acabem. Você merece alguém que queira estar com você e que se preocupe com o seu bem-estar.

@

Precisando de um help? A **Atrê** ajuda! Mande sua dúvida sobre o gatinho para o e-mail ***atrevida@escala.com.br***. Ah, não esqueça de colocar o seu nome, idade e de onde você é!

Ilustração Isabel

Mão-boba

"Eu e meu namorado costumamos nos masturbar juntos, mas, às vezes, quando ele toca no meu clitóris, sinto um incômodo bem chato e acabo perdendo o clima. O que pode ser isso, Atrevida?"
G.B., 17 anos, Canela - RS

O clitóris tocado suavemente e estando lubrificado só traz sensações boas. O incômodo que você relata pode estar ligado à falta de lubrificação ou de relaxamento. Verifique se o seu namorado toca em você com carinho, suavemente, e se sabe intensificar o toque a partir de sua excitação. Veja também se você fica lubrificada ao toque, o que faz os dedos dele deslizarem, facilitando o contato com o clitóris e aumentando a excitação. Também observe se fica à vontade e relaxada quando ele toca em você. Caso tudo isso esteja natural e mesmo assim você se sentir desta forma, é bom procurar um médico ginecologista para fazer uns exames e receber aconselhamento. Lembre-se que você é muito jovem, está começando a ter experiências e a conhecer a sua sexualidade e, por isso, é importante que preste bastante atenção às suas emoções e saiba escolher o que é realmente bom para você.

Conto ou não conto?

"Comecei a me masturbar por curiosidade. E, na primeira vez, não saiu sangue, mas acho que perdi a virgindade. Agora estou com um corrimento. Morro de medo de ir ao ginecologista e ele contar para a minha mãe. Isso é grave? Como faço para falar com ela?"
A.S., 13 anos, São Paulo - SP

A., você não precisa sentir vergonha de ter tido experiências sexuais, principalmente as relacionadas à masturbação. A sexualidade é algo normal e íntimo. Você não precisa dividir as suas experiências pessoais com amigas, por exemplo, mas é importante que divida com um especialista que possa fazer um exame ginecológico e também solicitar alguns exames laboratoriais. Assim você poderá tirar todas as suas dúvidas, e tendo algum problema, o médico saberá indicar o tratamento adequado. A masturbação normal – como a que você relatou –, com as mãos limpas, não traz nenhuma consequência, por isso, é importante que procure um ginecologista o mais rápido possível. Não tenha medo nem vergonha de procurar ajuda quando precisar, isso é supernormal, viu? Tudo de melhor, querida!

Bolhas e mais bolhas

"Tenho 15 anos e faço sexo desde os 12. Acho que a minha vagina está com grandes bolhas verdes. Aliás, na última relação, durante a penetração, uma delas estourou e saiu um líquido preto. Estou MUITO preocupada! O que pode ser?"
M.C.F., 15 anos, Rio Branco - AC

Querida, você deve procurar urgentemente um médico para fazer um exame ginecológico e os laboratoriais que ele solicitar. O que está acontecendo com você pode ser algo simples, mas também pode ser muito sério, que só mesmo um especialista saberá dizer e indicar o tratamento adequado, por isso, o ideal é procurá-lo o quanto antes. É importante que você se cuide! A saúde física e mental são bens preciosos, muito importantes em nossas vidas, e é de nossa inteira responsabilidade. Se você faz sexo desde a puberdade deveria ter sido orientada sobre isso, mas, como nunca é tarde, gostaria de lhe dar um conselho: escolha um médico do seu plano de saúde ou ligado à saúde pública para ajudá-la. Um corpo saudável é importante para você desfrutar de uma sexualidade feliz e prazerosa. Boa sorte!

atrevida@escala.com.br

por [illegible] ANDREA HERCOWITZ
médica pediatra do Hospital Israelita Albert Einstein

Ilustração [illegible]

"Tenho 12 anos e ainda não menstruei, mas já faz uns dois meses que estou com um corrimento um pouco amarelado. Nunca fui ao ginecologista, pois tenho vergonha de pedir para a minha mãe me levar. O que pode ser isso?"

[illegible] ista ou hebiat[illegible] possa verifica[illegible]

"Atrê, tenho 14 anos e ainda não menstruei. Tem alguma possibilidade de adiantar a minha menstruação? Não sei, tomar algum remédio, chá... Sei que é errado e também que é ruim menstruar, mas eu quero!"

R.G., 14 anos, Rio de Janeiro - RJ

R. tenha calma, é normal ainda não ter o ciclo menstrual aos 14 anos, apesar de a maioria das suas amigas já ter menstruado. Se você está com seios definidos e pelos pubianos e axilares, a menarca não deve demorar muito. Dê tempo ao tempo, porque cada um tem o seu. Tente se ocupar com outras coisas. Não existe nada que possa fazer para mudar isso. E vou ter de discordar de você, menstruar não é ruim, não, faz parte de ser mulher. Só exige um pouco mais de cuidados e paciência!

"Eu nunca tive relações sexuais, mas me masturbo às vezes. A minha menstruação está atrasada, mas aconteceram algumas coisas aqui em casa (tipo brigas dos meus pais). Isso pode afetar o ciclo menstrual?"

A.T., 16 anos, Florianópolis - SC

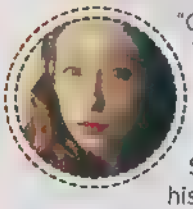
A., os ciclos menstruais podem, sim, sofrer mudanças em situações de estresse . O nervoso pode prolongar ou encurtar o intervalo de ciclos antes regulares. Emagrecimento rápido e algumas doenças também podem causar atraso e suspensão da menstruação. Já a masturbação não provoca nada disso. Se este for um sintoma isolado sugiro que aguarde uns três meses e, se nada acontecer, procure um médico. Fique calma e siga as nossas dicas, todo esse estresse pode afetar ainda mais o ciclo.

A adolescência é cheia de mudanças no corpo. Se você está com alguma dúvida, escreva para o e-mail ***atrevida@escala.com.br*** que a gente ajuda a solucioná-la.

"Eu gosto de um menino que já namorou duas amigas

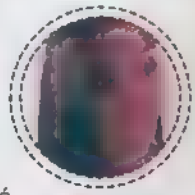
minhas, mas não durou, porque ele é tímido e não tinha maturidade. Ano passado fiquei com ele e, depois, nossas conversas ficaram mais românticas. O boy até chegou a dizer que me pediria em namoro! Mas de uns dias pra cá, não nos falamos e ele ficou com outra menina. Só que ele confessou para uma amiga que gostava de mim e que eu não dava bola. Se isso é verdade, por que ele sumiu?"

J.S., 13 anos, Aracaju – SE



"Que tal ter uma conversa séria com ele? Talvez o garoto esteja confuso e, por ser tímido, não veio falar com você ainda. Ou talvez ele ache que você não gosta dele e está tentando partir para outra. Seja sincera e não enrole! Só assim essa história pode se resolver e você, garantir um final feliz"

Amanda Porto, @mandy_killjoy



"J., não se apegue a este garoto. Pelo visto, ele não quer nada sério com ninguém, então curta a sua vida para não se magoar. Se ele realmente tiver amadurecido, uma hora ou outra virá falar com você. Converse com ele e abra o jogo, é a melhor coisa!"

Rebeca Peres, @rebecaaperes

"Garotos são bem complicados mesmo, nunca sabemos o que eles pensam de verdade. Seria legal se você conversasse com ele e dissesse o que sente e que ficou sabendo que ele talvez pudesse sentir o mesmo. Seja sincera e peça o mesmo dele, honestidade é a base de qualquer relacionamento."

Luana Fukumitsu, @luanafukumitsu

Mande suas dúvidas para a **Atrevida** pelo e-mail ***atrevida@escala.com.br***

ilustração

A ESPECIALISTA DIZ...

"J., vamos seguir as pistas e ver se você concorda. Primeira: sua amiga disse que o garoto acha que você não dá bola para ele, certo? Segunda: neste caso, faz sentido que o menino não perceba o seu interesse por ele? Terceira: adivinha o que passou pela cabeça dele ao ficar com uma menina de quem nem gosta? Pode ter sido um teste, um jeito de comprovar se provocou ciúme em você. Aí você pode perguntar: 'por que ele precisa armar esse teatro se nós já ficamos e é claro que sou a fim dele?'. É que para ele pode não ser tão claro assim. Os meninos tímidos são inseguros e têm dificuldade em acreditar que há alguém a fim deles. Uma saída é deixar as coisas mais claras para ele. Não quer ser direta? Use o seu charme, olhe por mais tempo nos olhos dele e dê um sorriso. Outra possibilidade é escolher um momento tranquilo para conversar sobre vocês e evitar mal-entendidos. Boa sorte!"

MARIANA VIETOR, [illegible] relacionamento, certificada pela Sociedade [illegible] de Coaching SBC e pelo [illegible] Brasileiro de Coaching SBC [illegible] http://www.[illegible].com.br

por CAROLINA PORNE

Uma nova família

fotos Arquivo pessoal

SERÁ QUE A HOST FAMILY VAI SER LEGAL? A ANA PAULA TEVE PROBLEMAS COM A SUA NA IRLANDA, MAS CONSEGUIU APROVEITAR A VIAGEM DA MELHOR MANEIRA. SAIBA COMO!

"Quando falei para os meus pais que queria fazer intercâmbio, eles me perguntaram várias vezes se eu tinha certeza do que queria, mas viajar sozinha era um sonho para mim. Uma amiga que já havia feito intercâmbio indicou a agência dela e lá fui eu atrás de informações para começar esse sonho. A princípio eu queria viajar para a Inglaterra, mas conversando com o pessoal da agência acabei optando pela Irlanda. Dias antes da viagem eu fiquei muito ansiosa. Quando cheguei à Irlanda, fui recebida pela minha nova família. Na casa onde morei viviam pai, mãe e dois irmãos. Nos primeiros dias me senti excluída e com saudade de casa. Sempre chorava no meu quarto! Dois dias depois da minha chegada já começaram as aulas; apesar de ter um pouco de dificuldade, ir à escola era uma distração. Mas as semanas iam passando e eu continuava não me dando bem com a família. Acabei entrando em contato com a agência de intercâmbio e pedi para mudar de casa. E, nessa, mudei até de cidade! E, sério, foi a melhor coisa que poderia ter acontecido! Ia com eles para a escola (cantando alto no carro!) e eles me apresentaram um montão de pessoas novas.
Lá, estudei em um colégio católico só para meninas. Na mesma rua ficava o outro colégio, onde os meninos estudavam. Quanto às matérias, eu era obrigada a fazer matemática e inglês, e a partir daí, poderia escolher até cinco outras disciplinas para estudar. Apesar de ser uma escola pequena, cada aula era em uma sala diferente. Não é como no Brasil que os professores vão de sala em sala, éramos nós que mudávamos de ambiente de acordo com a aula. Quando voltei não sabia se sentia mais saudade da família que estava reencontrando ou da que deixei na Irlanda. Passar por essa experiência foi maravilhoso, super-recomendo para quem tem o mesmo sonho que eu. Tomem coragem e sigam em frente, porque vale muito a pena!"

A VIAJANTE [illegible]
ORIGEM: [illegible]
DESTINO: [illegible]

AS COISAS MAIS LEGAIS

- [illegible]
- A escola era demais!
- As aulas de Física [illegible] meninos e meninas.
- Uma viagem para [illegible] amiga. Foram quatro horas de [illegible] que valeram muito a pena!

... E UMA COISA CHATA

- [illegible]

agradecimento [illegible]

Longe DO ShOPPiNG

O DESAFIO DA LEITORA MARINA FOI TENSO. A GIRL TEVE DE FICAR UM MÊS SEM COMPRAR NADINHA! MAS SERÁ QUE ISSO É POSSÍVEL? ELA MOSTRA PARA VOCÊ AGORA!

foto Arq

"Quando a **Atrê** me propôs este desafio logo aceitei, pois estava há tempos querendo guardar dinheiro para minha viagem à Disney. Na primeira semana, apareceram duas festas para eu ir. Fiquei desesperada! Revirei o guarda-roupa várias vezes, mas resolvi pegar uma roupa emprestada com a minha mãe, já que temos gostos parecidos. Fui à primeira festa com um look da minha mãe e com uns acessórios meus, e na segunda, resolvi montar um modelito com as minhas roupas, e deu supercerto! Customizei umas blusas e arrasei. Não precisei comprar nada para sair bonita. Como tive de revirar o guarda-roupa, achei peças que não usava há tempos e vi que poderia tê-las usado em outros momentos, foi aí que resolvi arrumar a minha bagunça. Depois disso, achei que seria tranquilo, até porque o desafio já estava acabando, mas que nada! Tenho um Instagram de moda (@estilodemenina_ig) e resolvi me envolver na criação de um blog, e, para isso, precisava comprar um look para tirar umas fotos. O blog teve de esperar o desafio acabar. E a minha tortura não acabou por aí, não. Descobri em cima da hora que ia viajar para Paraty, no Rio de Janeiro, para o aniversário da minha prima. Para quem não conhece, essa cidade tem praias maravilhosas, e eu não tinha UM biquíni para ir. Faltavam cinco dias para o desafio acabar e fui viajar sem biquíni mesmo. Assim que voltei da viagem percebi que havia conseguido guardar um bom dinheiro, vi que tinha talento para customizar roupas e que meu armário estava mais organizado. Muito obrigada, **Atrê**, por me proporcionar um desafio tão difícil, mas legal como este. Vocês me fizeram ver quantas vezes gastei dinheiro com roupas mesmo tendo várias à minha frente. Até doei algumas! O que mais me sufocava neste desafio era que as minhas amigas compravam coisas e ficavam me falando, mas depois percebi que era bobagem. A lição que tive foi melhor do que qualquer peça nova de roupa!"

RECRUTA
Marina Souza

DESAFIO
ficar um mês sem compras

IDADE
14 anos

ONDE MORA?
Nitero RJ

Conclusão da Marina

"Percebi que as minhas roupas estavam sempre ali, e eu, com preguiça de procurá-las, acabava comprando novas. Antes eu me preocupava com qual peça poderia comprar, mas hoje penso em qual vou voltar a usar ou que look posso mudar. Quando o desafio acabou vi o dinheiro que consegui guardar e que meu sonho de viajar para a Disney nos meus 15 anos pode, sim, se realizar se eu me esforçar."

Aplausos e medalha de ouro para a Ma que mandou bem no desafio! Além de customizar as suas roupas, a fofa ajudou quem precisava doando as que não queria mais, e conseguiu juntar uma grana para a sua viagem para a Disney. Ter objetivos é o primeiro passo para conseguir resistir às tentações. Que tal fazer como ela?

[illegible]

Guarda o celular, menina!

QUEM NUNCA TOMOU ESSA BRONCA DURANTE A AULA? AFINAL, SMARTPHONE E ESTUDOS NÃO COMBINAM, CERTO? ERRADO! A **ATRÊ** MOSTRA QUE VOCÊ PODE, SIM, USAR O CELULAR PARA SE DAR BEM NA ESCOLA!

GRAVE O AUDIO DA AULA:

TIRE FOTO DA LOUSA: você fica enrolando pa

SE JOGUE NOS PODCASTS:

USE O ALARME A SEU FAVOR: sabemos que é difícil se lem
brar de tantas lições e trabalhos p
dário e o alarme do celular para
escola. Assim, você não perde nadinha!

TOP 3!

aplicativos que ajudam nos estudos

APROVADO

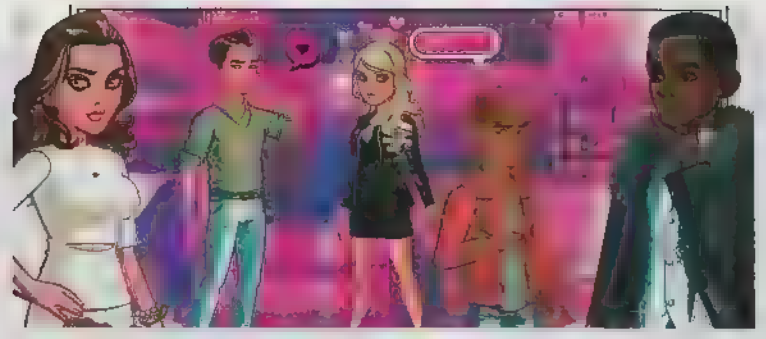
Ajuda a organizar melhor o seu dia de estudo e dividir o conteúdo por matéria. É gratuito e está disponível para iOs e Android.

NO VESTIBULAR

Prepare-se para entrar na faculdade fazendo simulados e testando conhecimentos. Ele custa US$ 1,99 e está disponível para iOs.

COLA MATEMÁTICA

Disponível apenas para iOs, o app é ideal para quem tem dificuldade com números. Aproveite porque é gratuito!



Para se viciar: Kim Kardashian Hollywood

Já pensou em se transformar em uma estrela de Hollywood? Neste game inspirado na mais popular das irmãs Kardashian, é possível criar uma diva superfamosa, com direito a fãs, perseguições de paparazzi e desfiles com looks inacrês nos tapetes vermelhos. O jogo está disponível para iOs e Android e é diversão garantida! Corre baixar!

Um parque para chamar de seu!

Já pensou em ser dona de um parque de diversão incrível, com direito a brinquedos radicais escolhidos por você? No *Roller Coaster Tycoon 4*, game disponível para iPhone e iPad, você pode construir montanhas-russas, administrar um parque de verdade e deixá-lo do jeito que quiser. É um simulador bem parecido com o *The Sims*, ou seja, a diversão é garantida. A boa notícia é que o jogo também ganhará uma versão para PC em breve. Queremos já!

Adeus, Orkut!

O Google anunciou no mês passado que o Orkut, uma das primeiras redes sociais, irá sair do ar no dia 30 de setembro. Para os usuários que ainda possuem uma conta com fotos e infos, a empresa irá disponibilizar uma espécie de backup para salvar tudo no seu computador. O Orkut foi criado em janeiro de 2004 e ficou famoso pelas comunidades que todo mundo amava. Será que a galera vai sentir falta?

orkut

orkut

Connect with friends and family using scraps and instant messaging
Discover new people through friends of friends and communities
Share your videos, pictures, and passions all in one place

orkut mobile stay in touch with all your friends while on the-go. learn more

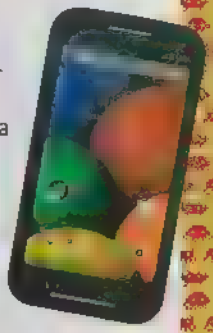
fotos Divulgação / Reprodução e Shutterstock

#ficadica

Por MARK ALVES

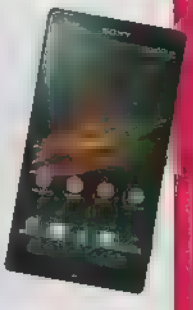
O primeiro Smartphone

Se você está em dúvidas sobre qual será o seu primeiro smartphone, preparei uma seleção com os melhores. Tem para todos os bolsos! #eba



O Moto E da Motorola é o celular ideal para quem curte ficar conectada nas redes sociais e quer uma bateria que dure muuuito. Ele tem uma tela boa e nítida de 4,3 polegadas, um design bonitão e processador megarrápido. O celular ainda vem com três capinhas coloridas, assim você pode trocar sempre.

Se você curte tirar fotos, ouvir música e ver filmes, sem deixar de usar as redes sociais, duas opções são o L80, da LG, e o Moto G, da Motorola. O L80 tem uma câmera de 8 megapixels, tela de 5 polegadas e 8 GB de memória para você salvar o que quiser. Um plus deste aparelho é que e e também tem TV. Já o Moto G tem 5 megapixels, tela de 4,5 polegadas e 16 GB de memória.



Se você curte o que citei nos outros aparelhos e pode gastar um pouco mais, indico os quatro smart top de linha: o LG Nexus 5, o Nokia Lumia 925, o Motorola Moto X, e o Sony Xperia ZQ. Todos têm telas grandes, design bacana, câmeras de alta qualidade e baterias duráveis. Com eles você também pode baixar um montão de aplicativos que vão ajudá-la na hora da aula, a se distrair no recreio e até mesmo a fazer uma superedição nas suas fotos antes de postar nas redes sociais.

Virgem

Personalidade

Um dos talentos da virginiana é acalmar as pessoas. Isso porque ela enxerga os dois lados do problema e sabe fazer críticas. Quando rola briga entre as BFFs ela sempre encontra um meio-termo para deixar tudo em paz. O único defeito da girl é desmerecer as coisas que faz.

No amor

Ela tem medo de fracassar, e, por isso, prefere guardar o que sente. Mesmo que todo mundo já tenha percebido que ela esteja apaixonada, a fofa não dá o braço a torcer até que o garoto demonstre sentir o mesmo. A virginiana só entra em um relacionamento se tiver certeza.

Na turma

A girl é sincera, leal e está sempre pronta para oferecer o seu ombro amigo. Também é compreensiva, sabe ouvir os problemas das pessoas, e seus conselhos são certeiros. Ela prefere se relacionar com quem já tem proximidade em vez de ter relacionamentos superficiais

O gato de Virgem

Se você gosta de um virginiano e acha que ele nao está a fim de você, fique calma, pode ser o jeito dele. Não combina com ele ficar dando cantadas nem tentar impressionar o tempo todo. O gato gosta de meninas inteligentes e que não dependam dele para tudo. Ah! E ele é daque.es que quando nao curtem falam na lata.

combina com... Touro, Capricórnio e Escorpião.

Áries

21/3 a 20/4

...up para a...

CORAÇÃO Aquele ... qualquer...

ALERTA ...nha passou. Já está na hora de voltar a se dedicar a escola antes que você se dê mal!

Touro

21/4 a 20/5

...boy...

Gêmeos

21/5 a 20/6

...companhias para um fim de s... ...ote!

CORAÇÃO ...boy pode te... da sua aproximação com a... Lembre-se de da...

ALERTA Para c... pais de qu... ...onta para ... a conversa seria ... ao discuta...

Câncer

CORAÇÃO

ALERTA

Libra

23/9 a 22/10

o um grude só e agenda cheia de programas legais para o fim de semana. Cuidado para não excluir as outras amigas!

CORAÇÃO Você e o boy começar a fazer vários planos para o futuro, o que será muito bom para o relacionamento.

ALERTA encontre um tempinho na agenda para a sua família. dias estarão tão cheios sentir a sua falta.

Capricórnio

CORAÇÃO

ALERTA

Leão

22/7 a 22/8

visual. Mude o corte de cabelo, faça nhorinhas e cuide de você.

CORAÇÃO é vai querer ficar o só que querer não é poder, e você tem outras obrigações. Tudo tem hor

ALERTA Sua proximidade com o za- inho pode gerar brigas em casa, po mostre que é capaz de cumprir com as su s responsabilidades.

Escorpião

CORAÇÃO

ALERTA

Aquário

21/1 a 19/2

ara cheia e a sua al bombar! Aproveite para fazer umas comprinhas e renovar o look para arrasar por aí.

CORAÇÃO Seu boy estará carinhoso romântico. Dê valor ao que ele fizer ribuir o carinho de alguma Ele vai ficar todo feliz!

ALERTA Não inho para estudar. anta coisa rolando, você precisará izar melhor.

Virgem

CORAÇÃO

ALERTA

Sagitário

Você ficará otimista ao ver que os planos que colocou em prática no começo do ano estão dando certo. Continue nessa onda alto-astral!

CORAÇÃO Hora de abrir o coração e dizer o que sente. Pode ser uma careta dinch, mas se o gatinho est ver na mesma, quem sab um namoro!

ALERTA

Peixes

CORAÇÃO

ALERTA

ONDE ENCONTRAR

Acquaflora
acquaflora@acquafloracosmeticos.com.br

Alergoshop
www.alergoshop.com.br

Amo Muito
www.amomuito.com

Angel
(11) 3313-1527

Archy
www.archy.com.br

Avène
0800-7021037

Avon
0800-7082866

Bárbara Krás
(48) 3265-6900

Bazar da Bijoux
(11) 99463-9287

C&A
www.cea.com.br

C.Kamura
www.ckamura.com.br

Coca-Cola
www.cocacolashoes.com.br

Cyzone
www.cyzone.com.br

Desmond
(11) 4531-7952

Diva Cosmetics
www.divacosmetics.com.br

Ecko
www.ecko.com.br

Ecologie
www.brilcosmeticos.com.br

Enfim
0800 7361155

Eudora
www.eudora.com.br

Farmax
www.farmax.ind.br

Feliz da vida
www.lojafricote.com.br

Firezzi
www.firezzi.com.br

Fototica
www.fototica.com.br

Garnier
0800-7010114

Havaianas
(11) 3003-3414

Hits Speciallitá
www.speciallita.com.br

Indice Tokyo
www.indicetokyo.com.br

Juliana Galvão
(35) 3221-3998

Juliana Manzini
(11) 5542-6935

Korban Professional
(18) 3324-1799

Lara Costa
(11) 4531-7952

Lee Stafford
www.epocacosmeticos.com.br

Lola Cosmetics
0800 073 8626

Loopday
www.loopday.com.br

Lupo
(11) 3673-3279

M.A.C.
www.maccosmetics.com.br

MacPaul
www.macpaul.com.br

Mahogany
www.mahogany.com.br

Malwee
www.malwee.com.br

Maresia
www.maresia.com.br

Mariotta
www.mariotta.com.br

Marisa
www.marisa.com.br

Mary Kay
www.marykay.com.br

Maybelline
www.maybelline.com.br

Mineral
0800-8882600

Moleca
0800-5413536

Mormaii
www.mormaii.com.br

Natura
0800-115566

Needs
0800-9797242

O Boticário
www.boticario.com.br

Océane
www.oceane.com.br

Offi Jeans
(11) 2985 8598

Parizi Jeans
(11) 2692-2626

Passarela
www.passarela.com.br

Passarela Calçados
(11) 4531-7952

NAS BANCAS!

Pernambucanas
www.pernambucanas.com.br

Petite Jolie
www.petitejolie.com.br

Posthaus
www.posthaus.com.br

Pull-ga Jeans
www.pull-ga.com.br

Quintess
(47) 3331 6666

Renner
www.lojasrenner.com.br

Riachuelo
www.riachuelo.com.br

Salus Cosméticos
www.salusdscosmeticos.com.br

Salvatore Cosméticos
www.salvatorecosmeticos.coim.br

Scala
www.lojascala.com.br

Semax
www.semaxbrasil.com.br

Sephora
www.sephora.com.br

Silhouette
0800-0111145

Spot Shoes
0800-140082

Star Tech
0800-6422600

StarVie
www.starvecosmeticos.com.br

Sweet Loretta
(11) 3338-1654

Teen's Club
11) 3339-8890

The Beauty Box
www.thebeautybox.com.br

Trattabrasil
(31) 3429-9200

Trees
(11) 3073-0545

UsaFlex
(51) 3549-8100

Vizzano
(11) 4531-7952

VLCS
(19) 3522-8866

Vult
www.vult.com.br

Yenzah
www.yenzah.com.br

Youcom
www.youcom.com.br

escala
www.escala.com.br

{MICOS}

Frango Voador

"Fui almoçar com a minha família em um restaurante superchique! Eu escolhi um prato com frango assado e, na hora de comer, fui cortar a carne com a faca, mas o pedaço do osso do frango voou e foi parar no prato da mulher da mesa ao lado! Ela olhou pra mim com a maior cara de assustada e começou a rir. Que mico!"

M.E.S., 14 anos

Ops... Rasgou!

"Eu e minhas amigas adoramos dançar. Daí, um belo dia, estávamos dançando no intervalo da escola, na zoeira. Eu, toda empolgada, fui me abaixar uma hora e minha calça rasgou todinha bem no meio do pátio lotado de gente! Todo mundo viu! Foi o maior mico da minha vida. Me zoaram o resto do mês..."

V.C., 15 anos

Hashtag Mico

"Estava na frente da escola com minha best. A gente estava zoando muito e começou a falar usando hashtag na frente das coisas. Na hora que passou um gatinho fofo, eu disse: 'Hashtag, oi, menino!'. Quando 'ele' virou, percebemos que não era um menino, e sim uma menina! Quase morro de vergonha!"

A.L.M., 16 anos

Pagou um mico? Então conta pra gente: atrevida@escala.com.br. Não se esqueça de colocar sua idade e de onde você é!

micômetro

- Dá pra sair na rua sem disfarce
- Que feio! Mas podia ser pior
- Deu vergonha alheia! OMG!

{DIRETAS}

Devem ser lidos com atenção na hora da prova		"(?) que a Polícia Vem Aí", comédia / Abreviatura da cidade de Los Angeles			(?) Rossi, ator / Ajuda a garantir o máximo de acertos possível	
Rio da África						
(?) Carolina, cantora mineira		Tipo de baú / Confusão (gír.)				
			Lista; relação / Frear (o carro)			
Nascido no país de Fidel Castro						
				Vitamina de efeito antigripal / Letra tê		O Tietê banha São Paulo
Espécie de cais / Classe (?): elite		Anestésico líquido / Conjunto de ossos				
Divisão de luta de boxe				Deve-se dormir (?) na véspera da prova		
Consoantes de "quero" / Resolver (?) antigas: isso auxilia nos estudos				Prato indicado em dietas (pl.)		O material como o da esponja
Deve-se iniciar a prova por ela			Tecla de som (TV) / Para cima, em inglês			
A maior fonte natural de calor						
			Sílaba de "lorde" / Despido de roupas			
Pequeno armazém / Temas (?): costumam cair nas questões das provas					Post-(?), adesivo para recados	
			Santo (abrev.) / Sufixo de "grandioso"			

2/up. 4/pier. 5/ítalo. 7/assalto. 10/enunciados. 12/concentração.

Resposta

	E			C		I
	N	I	L	O		T
	U		A	R	C	A
A	N	A		R	O	L
	C	U	B	A	N	O
P	I	E	R		C	
	A		E	T	E	R
	DO	E	C		N	I
A	S	S	A	L	T	O
		Q	R		R	
	P	U		S	A	P
	R	E	D	A	ÇÃ	O
S	O	L		L	O	R
	V	E	N	DA		O
	A	T	U	A	I	S
O	S	O		S	T	O

atrevida

ATREVIDA é uma publicação mensal da EBR - Empresa Brasil de Revistas Ltda. ISSN 1413-8964. A publicação não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

atrevida.com.br - Ano 19 - Edição 240 - Agosto/2014

Ethel Santaella
DIRETORA EDITORIAL

REDAÇÃO
EDITORA-CHEFE: Ana Paula Bürger
EDITORA-ASSISTENTE: Aline Marchiori
REPÓRTERES: Carolina Porne e Carolina Salomão
REPÓRTER ON-LINE: Felipe Gomes
CHEFE DE ARTE: Jorgebin
DIAGRAMADORA: Andressa Bezerra
ESTAGIÁRIAS: Julia Prezotto e Taynara Melo (texto); Marina Gaspar (arte)
REVISORA: Marcela Almeida Fregonezi
ASSISTENTES DE REDAÇÃO: Patricia Giehl e Laura Pereira
COLABORADORES: A² Photolab (Marcelo Auge e Cassio Abudd) e Rodrigo Takeshi (fotografia); Isabela Santos e Sueli Mendes (ilustração); Mayra Lopes e Rita Trevisan (texto); Michelle Harue (produção de moda); e Marcelo Nogueira (tratamento de imagens).

PUBLICIDADE
DIRETOR: Vlamir Aderaldo
AGÊNCIAS GERENTES DE NEGÓCIOS: Claudia Arantes e Ranieri Ferreira
GERENTE DE PUBLICIDADE: Yone Catoira
GERENTES DE CONTAS: Adriana Costa e Sandra Lopes.
REPRESENTANTES Interior de São Paulo: (Campinas) Hathor Business & Marketing, Luciane C Bigardi e (Ribeirão Preto) L&M Editoração, Luciene Dias - Paraná: YouNeed, Paulo Roberto Cardoso – Rio de Janeiro: Marca XXI, Carla Torres, Marta Pimentel – Rio Grande do Sul: Vitrine de Mídia, Daniel Zimmermann – Santa Catarina: Artur Tavares – Regional Brasília: Solução Publicidade, Beth Araújo - Espírito Santo: Versatil Representações, Cassia Maria Effgen

www.midiakit.escala.com.br

GERÊNCIA DE PRODUTO
GERENTE GERAL: Tarcila de Lourenzi – tarcila@escala.com.br
GERENTE: Mayra Benini - mayra.benini@escala.com.br

MARKETING E COMUNICAÇÃO
GERENTE: Paulo Sapata – paulosapata@escala.com.br
IMPRENSA: imprensa@escala.com.br

VENDAS DE REVISTAS E LIVROS AVULSOS (+55) 11 3855-2142 – atendimento@escala.com.br

ATACADO DE REVISTAS E LIVROS (+55) 11 3855 2147 - adm.atacado@escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo-SP, Brasil Tel.: (+55) 11 3855-2100
Fax: (+55) 11 3857-9643 Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo-SP, Brasil

FILIADA À ANER IVC

IMPRESSÃO E ACABAMENTO Oceano Indústria Gráfica Ltda. Nós temos uma ótima impressão do futuro

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL
Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano, com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

Distribuída pela Dinap S/A – Distribuidora Nacional de Publicações, Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, nº 1678, CEP 06045-390 – São Paulo – SP.

fale CONOSCO

DIRETO COM A REDAÇÃO
Av. Profª Ida Kolb, 551 Casa Verde
CEP 02518-000 - São Paulo - SP. (+55) 11 3855-2263
atrevida@escala.com.br

PARA VOCÊ ANUNCIAR
anunciar@escala.com.br

- SÃO PAULO: (+55) 11 3855-2179
- SP (CAMPINAS): (+55) 11 4595-5058
- SP (RIBEIRÃO PRETO): (+55) 16 3667-1800
- RJ: (+55) 21 2224-0095
- PR: (+55) 41 3026-1175
- RS: (+55) 51 3061-0208
- SC: (+55) 47 3041-3323
- BRASÍLIA: (+55) 61 3226-2218
- ES: (+55) 27 3229-1986

Tráfego: (+55) 11 3855-1914
material.publicidade@escala.com.br

ASSINE NOSSAS REVISTAS
(+55) 11 3855-2117
www.assineescala.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
Adquira as edições anteriores de qualquer revista ou publicação da Editora Escala
(+55) 11 3855-1000
atendimento@escala.com.br
(sujeito à disponibilidade de estoque)

ATENDIMENTO AO LEITOR
De seg. a sex., das 9h às 18h.
(+55) 11 3855-1009
Fax: (+55) 11 3857-9643
atendimento@escala.com.br

LOJA ESCALA
Confira as nossas ofertas e promoções de livros e revistas
www.escala.com.br

ilustração Suelli Mendes

Até mais, galera!

Na última vez que eu escrevi aqui, contei que já estava prestes a mudar radicalmente a minha vida... E pra melhor, claro! Vou viajar durante um ano inteirinho, com o meu pai, pra aprender a falar inglês. Quer dizer, não só pra isso. Mas foi daí que ele e minha mãe tiraram a ideia. Só não vai ser um intercâmbio mesmo, como o das outras meninas, porque meu pai vai também. Ele, pra trabalhar. E eu, pra estudar (pelo menos um pouco...). Mas como eu e o meu pai quase não passamos um tempo juntos desde que rolou a separação da minha mãe (o que inclui toda a minha adolescência até aqui e boa parte da minha infância), tô achando essa história toda inacrê!

Faz pouco mais de um mês que decidimos viajar e, nesse meio-tempo, fechamos tudo rapidinho, tomamos decisões importantes, fizemos as malas e, provavelmente, quando você começar a ler este meu texto na **Atrê**, eu já estarei longe, na sombra de uma das árvores do Hyde Park, um lugar lindo onde os jovens de Londres se encontram pra fazer piquenique. Sim, só eu quero ser diva. E como!

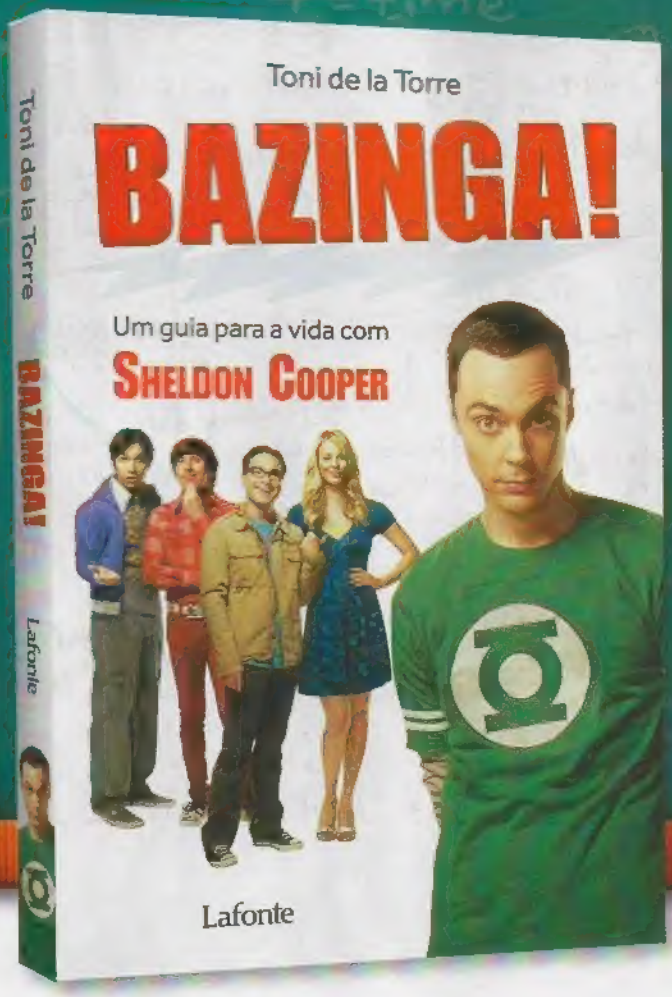
A parte ruim dessa mudança é a saudade que eu vou sentir das tardes com as minhas amigas, falando um monte de bobagens, depois que a aula acaba. Dos fins de semana de balada com a turma toda reunida. Do cinema no shopping no domingão. Do sol batendo na janela do meu quarto, quase o ano inteiro, mesmo no inverno. Do cachorro-quente da minha mãe. Do pão de queijo da minha avó. E de todas as comidas brasileiras que aqui a gente encontra em cada esquina, só que lá em Londres não tem : (((

Vou sentir falta da **Atrê** também, e de você, lógico, que dividiu comigo boa parte da minha adolescência. De alguma forma, eu também me senti parte da sua vida. E agradeço muito por você ter me deixado entrar nela, com meus pensamentos, meus medos, minhas angústias e minhas alegrias bobas de adolescente.

Pode ter certeza de que foi inesquecível escrever aqui. Vou levar você e todas as leitoras da **Atrê** no meu coração, pra onde eu for, em qualquer canto do planeta. Afinal, como diz a poeta Adélia Prado, "tudo o que a gente ama fica eterno". Beijão!

*RITA TREVISAN é jornalista, autora dos livros *Manual de Sobrevivência no Namoro* e *Manual de Sobrevivência aos Vampiros* além do blog www.ritatrevisan.com.br.

SHELDON NÃO É UM CARA ESTRANHO!



Descubra como funciona a cabeça desse gênio da série THE BIG BANG THEORY

Um verdadeiro e divertido guia prático para a vida na visão de SHELDON COOPER

Lafonte

www.editoralafonte.com.br